



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Vertaistuki Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetuilla lomilla

Liisa Moilanen

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Vertaistuki Maaseudun Terveys- ja Loma- huolto ry:n tuetuilla lomilla

Liisa Moilanen
Sosiaalialan käytäntöjen
asiakaslähtöinen kehittäminen
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2017

Liisa Moilanen

Vertaistuki Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetuilla lomilla

2017

Sivumäärä 91

Opinnäytetyö käsittelee vertaistukea Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH ry) järjestämällä tuetuilla lomilla. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry on STEA:n avustuksella toimiva lomajärjestö, jonka päätoimintamuotoja ovat tuetut lomat ja maaseudun tukihenkilötoiminta. Tuettu loma on tarkoitettu ihmisille, joilla ei ole muutoin mahdollisuutta lomaan. Lomat myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Merkittävä osa lomista toteutetaan yhteistyössä kumppanijärjestöjen kanssa. Ryhmämuotoisten lomien tavoitteena on tarjota mahdollisuus virkistymiseen, lepoon sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vertaistukeen.

Opinnäytetyön teoreettinen osa koostuu sosiaalisen tuen, vertaistuen ja sosiaalisen lomatoiminnan käsitteistä. Tutkimuksen kohteena oli kolme erilaista MTLH ry:n tuettua lomaa: yleisloma sekä Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry:n ja ADHD-liitto ry:n kohderyhmille suunnatut järjestöloomat. Tarkoituksena oli selvittää miten vertaistuki ilmenee MTLH:n tuetuilla lomilla ja mitkä asiat estävät ja mahdollistavat vertaistuen toteutumisen. Aineisto koottiin kevään ja kesän 2017 aikana. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa menetelminä käytettiin lomakohteissa tapahtuvaa lomalaisten havainnointia ja haastatteluita sekä kumppanijärjestön asiantuntijoiden haastatteluita. Aineisto analysoitiin käyttäen teoriasidonnaisen ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin yhdistelmää.

Tulokset osoittavat, että vertaistukea ilmenee tutkituilla lomilla lomaryhmäkohtaiseen ohjelmaan osallistuneiden keskuudessa yleis- ja järjestöloomilla vaihtelevin sisällöllisin painotuksin. Yleislomalla vertaistukea esiintyy enimmäkseen lomaohjelman ulkopuolisella ajalla lomalaisten välille muodostuneissa pienryhmissä, ja painottuu kokemusten ja elämäntarinoiden jakamiseen ja kannustavaan keskinäiseen ilmapiiriin. Järjestöloomilla ilmenevä vertaistuki on samankaltaiseen elämäntilanteeseen liittyvä tiedon saamista ja antamista, kokemusten ja tunteiden jakamista sekä kannustusta ja rohkaisua. Järjestöloomilla vertaistukea toteutuu aikuisten osalta ohjatuissa vertaistukiryhmissä sekä lomaohjelman ulkopuolisessa lomanvietossa ja lasten osalta lomakohteen ohjelmassa ja ohjelman ulkopuolisella ajalla. Vertaistuen toteutusta mahdollistavia tekijöitä ovat lomalaisen osallistuminen ryhmän toimintaan, asiakaslähtöinen ja ryhmäkohtainen lomaohjelma, ammattitaitoinen ryhmänohjaus sekä lomatoiminnan käytäntöihin liittyvät asiat.

Tutkimus kuvaa kattavasti ryhmälle suunnattuun lomaohjelmaan osallistuneiden välistä vertaistukea kolmen erilaisen tuetun loman näkökulmasta ja sen voidaan ajatella tuovan olennaista tietoa MTLH:n lomatoiminnan kehittämiseksi. Jatkotutkimuksella voitaisiin tavoittaa myös lomaohjelmaan osallistumattomat lomalaiset sekä useampia yhteistyökumppaneita.

Asiasanat: sosiaalinen lomatoiminta, lomajärjestö, vertaistuki, sosiaalinen tuki

Liisa Moilanen

Peer Support at Supported Vacations of Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry

2017

Pages

91

This theses focuses on peer support at supported vacations organised by Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH ry) is an association that offers supported vacations and voluntary support activity for people living in the countryside, financed by STEA. Supported vacations are for people with financial, health or social disabilities and would not be able to spend vacations otherwise. A significant of the vacations are made possible with the help of co-operative associations. The main aims of these vacations are peer support, social interaction, recreation and rest.

The study examines three different vacation types: general vacation, and vacations for the ADHD-Association in Finland and The Central Association of Carers in Finland. The study focuses on how peer support appears at supported vacations and which causes enable or prevent it. The research material has been collected by interviewing and observing people at the vacations and interviewing the personnel of co-operative associations during Spring and Summer 2017. The material has been analysed through content analysis.

The research findings show that peer support appeared variably on these three different supported vacations. At the general vacation, peer support appeared in smaller groups of participants during free time and was mainly based on sharing experiences and a supportive atmosphere. During the vacations of co-operative associations, peer support was based on similar backgrounds and life experiences, sharing knowledge, support and encouragement. On these vacations, peer support appeared during guided peer support groups and free time for adults, and during guided free time activities for children. Factors enabling peer support were participation in guided groups, professionally guided groups, daily program adapted to the special needs of participants and other practical factors.

This research gives a comprehensive view on peer support appearing in these three different supported vacations and gives valuable feedback to develop MTLH`s supported vacation activity. As a recommendation for further study on peer support, I recommend a different approach, abling to reach all participants and co-operative associations.

Keywords: supported vacation, peer support, social support

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Teoreettinen viitekehys	8
2.1	Sosiaalinen tuki.....	8
2.1.1	Sosiaalisen tuen muodot	8
2.1.2	Sosiaalisen tuen tasot	10
2.1.3	Epävirallinen ja virallinen tuki.....	11
2.2	Vertaistuki.....	12
2.2.1	Vertaistuen käsite ja historia	12
2.2.2	Vertaistuen muodot.....	14
2.2.3	Vertaistuen taustatoimijat	17
2.3	Sosiaalinen lomatoiminta osana järjestötoimintaa	18
2.3.1	Sosiaalinen lomatoiminta	18
2.3.2	Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon tuetut lomat	20
2.3.3	Aiempiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä MTLH:n lomatoimintaan liittyen ...	23
3	Tutkimuksen toteuttaminen.....	24
3.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	24
3.2	Aineiston keruu.....	24
3.2.1	Yhteistyöjärjestöjen haastattelut.....	27
3.2.2	Lomalaisten haastattelut	28
3.2.3	Havainnointi lomilla	29
3.3	Aineiston analysointi	31
3.4	Tutkimuseettiset näkökohdat.....	32
4	Vertaistuen ilmeneminen lomatoiminnassa.....	34
4.1	Tiedon saaminen ja antaminen.....	34
4.1.1	Tietoa oikeuksista ja tukimuodoista	35
4.1.2	Vinkit arjen toimiin	39
4.1.3	Tietoisuus omista mahdollisuuksista	41
4.2	Kokemusten vastavuoroinen jakaminen.....	42
4.2.1	Kokemusten ja elämäntarinoiden jakaminen	42
4.2.2	Samankaltaisuuden kokeminen	46
4.2.3	Oman tilanteen peilaaminen.....	50
4.3	Luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri	50
4.3.1	Luottamus ja empatia	51
4.3.2	Kannustus ja rohkaisu	53
4.4	Yhteisöllisyyden kokeminen.....	54
5	Vertaistukea mahdollistavat ja estävät tekijät	55

5.1	Lomalaisten osallistumishalukkuuteen ja -mahdollisuuksiin liittyvät tekijät	56
5.1.1	Lomalaisen asenne ja odotukset	57
5.1.2	Lomalaisen persoona	58
5.1.3	Lomalaisen lähtökohdat.....	59
5.1.4	Ryhmäohjelmiin osallistumattomat lomalaiset	60
5.2	Lomaryhmän kokoonpanoon liittyvät tekijät.....	61
5.2.1	Lomalaisia yhdistävät tekijät	62
5.2.2	Ryhmän koko	64
5.3	Lomaohjelmaan liittyvät tekijät	65
5.3.1	Ryhmäkohtainen ja asiakaslähtöinen lomaohjelma	66
5.3.2	Lomaohjelman aikataulut	68
5.4	Ohjaukseen liittyvät tekijät.....	69
5.4.1	Ohjaajan ammattitaito.....	69
5.4.2	Riittävät resurssit	72
5.5	Lomakäytäntöihin liittyvät tekijät	72
5.5.1	Loman ajankohta, sijainti ja kesto	73
5.5.2	Tiedotus	74
5.5.3	Lastenhoitopalvelu.....	75
5.5.4	Taloudellinen lomatuki.....	76
5.6	Lomakohteen tiloihin ja ympäristöön liittyvät tekijät	76
5.6.1	Lomakohteen turvallisuus	77
5.6.2	Tilojen soveltuvuus	77
6	Johtopäätöksiä ja pohdintaa	78
6.1	Vertaistuen rooli erilaisilla tuetuilla lomilla	78
6.2	Asiakaslähtöisyys ja yhteistyö vertaistuen mahdollistajina	83
	Kuviot	90
	Taulukot	90
	Liitteet	91

1 Johdanto

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:ssä järjestetään STEA:n (ent. RAY) tuella tuettuja ryhmämuotoisia lomiam. Haettavissa on lomiam kaiken ikäisille ihmisille lähes 600 lomaviikkoa ympäri vuoden. Vertaistuki on yksi tuetuille lomille asetetuista tavoitteista sekä yleislomilla että järjestölomilla. Merkittävä osa lomista järjestetään yhteistyössä valtakunnallisten järjestöjen tai paikallisyhdistysten kanssa. Kumppanijärjestön kanssa toteutettavilla järjestölomilla vertaistuen rooli on korostunut.

Tämän opinnäytetyön aiheen idea on syntynyt omasta mielenkiinnostani tarkastella syvemmin vertaistuen ilmenemistä tuetuilla lomilla. Työssäni Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:ssä, eli MTLH:ssa vastaan haastavimpien lomaryhmien järjestöloimiin liittyvästä prosessista. Keskustelin vertaistuen aiheesta alkusyksystä -16 toiminnanjohtajamme kanssa ja jatkoimme pohdintaa heti tammikuun -17 alussa. Toiminnanjohtajan näkemys oli, että vertaistuen tutkiminen on järjestön strategian mukaista ja työn voi olettaa tuovan järjestölle merkityksellistä tietoa aiheesta. Tutkimustiedon myötä vertaistuen roolia on tarkoitus jäsentää osaksi lomatoimintaa. MTLH:ssa on aloitettu uusi lomaluotsitoiminta, johon uusina toimintamuotoina kuuluvat avo- ja minilomat sekä lomaluotsien eli MTLH:n lomaohjaajien kouluttaminen. Opinnäytetyön kautta voidaan tuoda uutta näkökulmaa MTLH:n lomaohjaajien kouluttamiseen ja MTLH:n lomatoiminnan kehittämiseen.

Mtlh:n lomilla mahdollisuus vertaistukeen on yksi tuetuille lomille asetetuista tavoitteista. Ajatellaan, että esim. ryhmämuotoisella lapsiperheen tai ikääntyneiden yleislomalla lomalaiset voivat paitsi virkistyä myös tavata muita samassa elämäntilanteessa olevia tai samaan ikäryhmään kuuluvia ihmisiä. Järjestölomilla vertaistuen merkitys kasvaa: lomat järjestetään yhteistyössä kumppanijärjestöjen kanssa jolloin loma kohdistuu ns. yksilöidymään ryhmään ihmisiä. Valtakunnallisten järjestöjen kanssa yhteistyöllä on jo vakiintuneet mutta jatkuvasti kehittymistä vaativat toimintatavat. Kuitenkin jokainen kumppanijärjestö osallistuu MTLH:n lomille omalla tavallaan.

Järjestölomilla vertaistuen tavoite nousee esiin MTLH:n ohella myös usein kumppanijärjestön puolesta: Esimerkiksi ”Tuetun loman aikana järjestetään kolme vertaistukitapaamista, jotka ohjaa KÄPY ry:n kouluttama ryhmäohjaaja.” (Käpy ry 2017.), ”Tavoitteena on, että lomalainen kokee yhteisöllisyyttä vertaisryhmissä, saa tietoa ja ohjeita arkeen sekä voimaantuu.” (ADHD-liitto ry 2017.), ”Elämyksiä, virkistystä ja vertaistukea tuetulta lomalta!” (Epilepsialiitto ry 2017.) jne. Useat kumppanijärjestöt esim. tiedottavat tuetuista lomista vertaistuki käsitteen alla tai mainitsevat loman yhtenä tavoitteena vertaistuen.

Kumppanijärjestöjen tapa vertaisryhmätoiminnan toteuttamisessa on kirjava aina hyvin suunnitelmallisesta ja kattavasta ammattilaisvetoisesta ohjelmasta vapaamuotoisempaan vertaisryhmätoimintaan. Vapaaehtoisia kumppanijärjestöjen kouluttamia ohjaajia tai vertaisia osallistuu useille tuetuille lomille.

2 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muodostuu sosiaalisen tuen teoriasta sekä vertaistuen teoreettisesta ja tutkimustietoon pohjautuvasta käsitteellisestä ja sisällöllisestä määrittelystä. Sosiaalinen tuki on käsitteenä monimuotoinen ja voidaan teorianaan ymmärtää eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä monille eri asiakoko-naisuuksille ja osa-alueille, joista vertaistuki on yksi.

Ensin avaan sosiaalisen tuen käsitettä ja keskityn tarkastelemaan sen eri tasoja ja muotoja. Näin tutkimuksessa tarkasteltavalle tuelle muodostuu pohja, jonka avulla tuen kokonaisuutta on helpompi ymmärtää. Vertaistuen kokonaisuuden ymmärtäminen ovat välttämätön lähtökohta vertaistuen tutkimusta tehdessä.

2.1 Sosiaalinen tuki

Sosiaalisen tuen käsitteen ja teorian määrittely on kautta aikojen ollut vivahteikasta ja haastavaa. Tutkimusperinteen katsotaan alkaneen psykososiaalisten prosessien ja stressin tutkimuksesta. Yksiselitteiseen näkemykseen aiheesta ei edelleenkään ole päästy siitäkään huolimatta, että sosiaalisen tuen tutkimusta on tehty aktiivisesti jo 1970-80 -luvulta lähtien. Sosiaalisen tuen määritelmät eroavat toisistaan sisällöltään kuin painotuksiltaan, myös lähestymistavat ovat erilaisia. Määrittelemistä hankaloittavana asiana voidaan pitää sitä, että sosiaaliseen tukeen liittyy voimakas subjektiivinen eli henkilön oma kokemus siitä, mitä sosiaalinen tuki lopulta on. (Metteri & Haukka-Wacklin 2006, 55.)

2.1.1 Sosiaalisen tuen muodot

Kumpusalo (1991) on yhdistänyt eri teoreetikoiden sosiaalisen tuen määritelmiä yhteen ja loppu tulemana tiivistänyt sosiaalisen tuen olevan ihmisten välistä vuorovaikutusta, jossa he saavat aineellista, toiminnallista, tiedollista, emotionaalista ja henkistä tukea. Näitä Kumpusalo nimittää sosiaalisen tuen muodoiksi. Aineellista tukea ovat esim. raha, tavara, apuväline tai lääkkeet, toiminnallista tukea esim. palvelut, kuljetus ja kuntoutus. Tiedollista tukea voi saada neuvon, opetuksen tai harjoituksen kautta. Emotionaalinen tuki on empatiaa, rakkautta ja kannustusta. Henkinen tuki muodostuu yhteisen aatteen, uskon tai filosofian kautta. Tässä määritelmässä korostuu sosiaalisen tuen vuorovaikutuksellinen luonne, ja sitä voidaan antaa/saada joko suoraan henkilöltä toiselle tai epäsuorasti järjestelmän kautta. Perheen, ystävien tai esim. vertaisyhteisön kanssa vuorovaikutus on suoraa ja tuki persoonallista, kun taas esim.

yhteiskunnan sosiaaliturvan kautta tuleva tuki on epäsuoraa ja usein persoonatonta. Aineellinen perusturva on välttämätöntä, muttei yksinään riitä tuomaan ihmiselle tunnetta arvostetuna olemisesta ja yhteisöön kuulumisesta. Kustakin tuen muodosta voidaan erotella tuen määrä ja laatu. Sosiaalisen tuen määrää voidaan mitata esim. rahassa, kun taas tuen laadun arviointi on pääasiassa subjektiivisen näkemyksen varassa. Aineellisessa tuessa määrää pidetään ratkaisevana tekijänä kun taas muun tuen suhteen laatu ja oikea-aikaisuus ovat ratkaisevampia. (Kumpusalo 1991, 14-15.) Compton, Galaway & Cournoyer (2005, 259) ovat luoneet määritelmän, jossa sosiaaliselle tuelle on löydetty neljä muotoa: tiedollinen tuki, emotionaalinen tuki, välineellinen tuki sekä yhteisön tuki. Tiedollisen tuen kautta tarjotaan sellaista tietoa ja taitoja, joiden avulla ihminen ymmärtäisi mahdollisimman hyvin oman tilanteensa ja selviytyisi haastavasta elämäntilanteestaan. Lisäksi tuettavan kannalta olennaista on, että tiedollisen tuen kautta ihminen tulee tietoiseksi erilaisista mahdollisuuksista ja vaihtoehdoista. Välineellistä tukea ovat erilaiset palvelut, taloudellinen tuki ja erilaiset hyödykkeet. Emotionaalisen tuessa on kyse turvallisesta tunteiden ilmaisun ja niistä puhumisen ympäristöstä ja yhteisön tuki käsittää kokemuksen siitä, että on arvokas osa jotakin yhteisöä. Nan Lin (1986, 20) on käsitellyt sosiaalista tukea kaksiosaisena. Sanan tuki Lin kuvailee sisältävän kaksi osa-aluetta; instrumentaalinen tuki ja kokemuksellinen tuki. Instrumentaalisen tuen myötä yksilö voi tavoitella esim. konkreettista hoitoapua tai taloudellista tukea. Kokemukselliseen tukeen taas kuuluu keskinäinen ymmärrys ja tuki ongelmatilanteissa sekä yksilön arvokkaaksi ja tärkeäksi tuntemisen kokemus. Kokemuksellisessa tuessa on paljolti samoja elementtejä kun esim. Kumpusalon (1991) emotionaalisessa tuessa.

Opinnäytetyöhöni olen yhdistänyt Kumpusalon (1991), Comptonin ym (2005) ja Lin'in (1986) edellä avatut sosiaalisen tuen muodot seuraavasti:

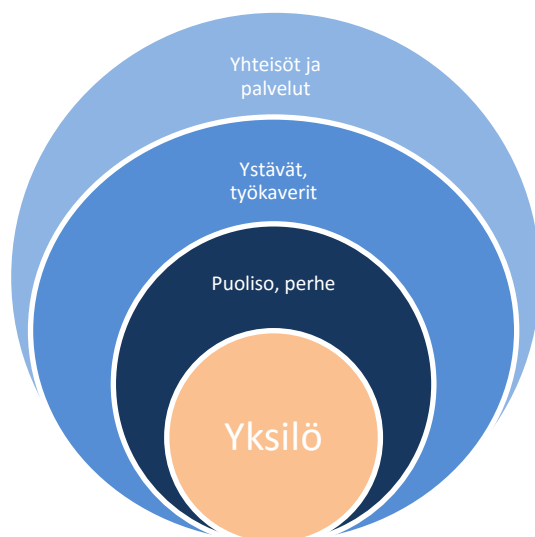
AINEELLINEN TUKI TOIMINNALLINEN TUKI VÄLINEELLINEN TUKI	> <u>VÄLINEELLINEN TUKI</u>	Taloudellinen tuki, apuvälineet, lääkkeet, muut hyödykkeet Palvelut, kuntoutus
TIEDOLLINEN TUKI	> <u>TIEDOLLINEN TUKI</u>	Neuvo, opastus, harjoitus Tiedot ja taidot omasta tilanteesta Tietoisuus eri mahdollisuuksista ja vaihtoehdoista
EMOTIONAALINEN TUKI	> <u>EMOTIONAALINEN TUKI</u>	Empatia, rakkaus, kannustus Turvallinen tunteiden ilmaisun ja jakamisen ympäristö
KOKEMUKSELLINEN TUKI	> <u>KOKEMUKSELLINEN TUKI</u>	Keskinäinen ymmärrys ja tuki, arvokkaaksi ja tärkeäksi tuntemisen kokemus
HENKINEN TUKI YHTEISÖN TUKI	> <u>YHTEISÖLLINEN TUKI</u>	Yhteinen aate, uskonto, filosofia Arvokas osa yhteisöä

Taulukko 1: Sosiaalisen tuen muodot

2.1.2 Sosiaalisen tuen tasot

Sosiaalisen tuen määrittelyssä korostetaan henkilöiden välisten sosiaalisten verkostojen roolia. Sosiaalisen tuen käsitettä ja ilmiötä voidaan ymmärtää myös kahtia jaon kautta, niin kuin Nan Lin on tehnyt (1986, 18). Hän on lähtenyt tarkasteluun käsittelemällä sanoja sosiaalinen ja tuki (social - support) erillään ja pyrkinyt näin selventämään tätä moniulotteista käsitettä ja mielestäni myös onnistunut tämän näkökulman myötä sen selkiyttämässä. Linin mukaan sana sosiaalinen pitää sisällään yksilön linkittymisen sosiaaliseen ympäristöönsä. Linkittymistä esiintyy kolmella eri tasolla, jotka toimivat yksilön saaman tuen lähteinä; suhteessa yhteisöön, sosiaaliseen verkostoon sekä läheisimpiin ihmissuhteisiin. Ensimmäisen, yhteisötason kautta ihminen voi kokea kuuluvansa johonkin laajempaan joukkoon. Vaikka tällä tasolla yksilön ja yhteisön (esim. koulu, harrastusryhmä, sosiaalisen median ryhmät jne.) välinen suhde ei ole niin yksilöllinen, on tunne johonkin kuulumisesta merkittävä. Toinen, sosiaalisten verkostojen taso koostuu ihmisistä, joilla on jokin selvä suora tai epäsuora yhteys yksilöön, esim. työkaverit ja ystävät. Tällä tasolla ihmisten välille on muodostunut selvä side, kyse on siis jo astetta henkilökohtaisemmasta yhteydestä kuin ensimmäisellä tasolla. Kolmannelle, läheisimmälle tasolle kuuluvat ne ihmissuhteet, joiden välillä vallitsee ns. molemmin puolinen vastuu toisen hyvinvoinnista. Käytännössä kysymys on puolisoista tai lähimmistä perheenjäsenistä. (Lin 1986, 19-20.)

Cassel (1976) on muotoillut sosiaaliselle tuelle kolme eri tasoa ihmissuhteiden läheisyyden perusteella: Primaaritason (perhe ja läheisimmät ihmiset), sekundaaritason (ystävät, sukulaiset ja työtoverit) sekä tertiäritason (tuttavat ja viranomaiset). (Kumpusalo 1991, 15.) Cassel'in (1976) ja Lin'in (1986) sosiaalisen tuen tasot voi mielestäni vetää yhteen seuraavan kuvion avulla:



Kuvio 1: Sosiaalisen tuen tasot

2.1.3 Epävirallinen ja virallinen tuki

Sen lisäksi, että sosiaalista tukea on käsitteenä jaettu muotoihin ja tasoihin, voidaan sosiaalista tukea jaotella myös sen suhteen, mikä taho on tuen antaja ja miltä pohjalta tukea annetaan. Sosiaalinen tuki voi olla virallista tai epävirallista riippuen siitä, onko tuen antaja ammattilainen vai maallikko. Virallisen tuen antajat ovat tavallisesti sosiaali- tai terveysalan koulutuksen saaneita henkilöitä. (Kumpusalo 1991, 16). Yllä oleva kuvion uloimman tason ”yhteisöt ja palvelut” -tuki on ainakin tukipalveluiden osalta viranomaisten tai muiden sosiaalialan ammattilaisten toteuttamaa tukea. Primaaritasolla tuenantajina toimivat perheenjäsenet toisilleen. Tämän tason tukea voidaan kuitenkin kehittää ja parantaa suuntaamalla virallista tukea epävirallisiin tuenantajiin. Esimerkkinä tästä on esim. julkisesti tuotettu perhevalmennus, jolla pyritään vahvistamaan lapsiperheiden tukea primääritasolla. Petri Kinnunen (1998, 77) on määritellyt sosiaalisen tuen ihmisten, lähiyhteisöjen ja julkisen järjestelmän toimintoiksi, joiden kautta luodaan edellytyksiä elämälle. Kinnunen on tarkastellut sosiaalisen tuen tuottajia kolmella eri tasolla, jotka olen koonnut tähän taulukkoon:

Virallinen tuki	<ul style="list-style-type: none"> • Syy- ja tarveohjautunut tuki • Ammatillinen tuki
Epävirallinen tuki	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaisuuteen perustuva tuki • Esim. järjestöjen tukihenkilöt
Epävirallinen tuki	<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökohtaiseen tuttavuuteen perustuva tuki • Esim. Läheiset, sukulaiset, naapurit

Kuvio 2: Epävirallinen ja virallinen tuki Kinnusta (1998) mukaillen

Kinnusen tulkinnan mukaan tuen tuottajista vain ammattilaisten tuottama tuki on ns. virallista tukea, kun ja muut epävirallista tukea. Järjestötoiminnassa toimitaan mielestäni monella eri tasolla ja annetaan niin epävirallista kuin virallistakin sosiaalista tukea. Sosiaali- ja terveysjärjestöissä toimii alan ammattilaisia, jotka sinällään ovat virallisen tuen antajia. Kuitenkin järjestötyölle on tyypillistä erilaisten vapaaehtoisten tukihenkilöiden kouluttaminen, joilla pyritään vahvistamaan sekundääritason tukea ja tätä kautta ulottamaan tuki myös primääritasolle. Näin voidaankin mielestäni ajatella, että järjestötyössä tuki siirtyy parhaimmillaan ketjussa tasolta toiselle. Järjestöjen kouluttamat tukihenkilöt ovat ns. virallisen tahon koulutuksen saaneita, mutta usein saman kokeneita, vertaisia ja toimivat vapaaehtoisuuteen perustuen. Tällöin tuen nähdään olevan lähempänä epävirallista tukea.

2.2 Vertaistuki

2.2.1 Vertaistuen käsite ja historia

Vertaistuen historia ulottuu laajasti määriteltynä jopa useiden vuosisatojen päähän, jolloin oma-apu ja keskinäinen tuki ovat olleet osa perheiden, sukulaisten ja tuttavien jokapäiväistä elämää (Nylund 1996, 196). Koska ihminen on sosiaalinen ja yhteisöissä eläjä, toimii taustalla tarve olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ennen heimo - tai kyläyhteisöissä ihmisten selviytyminen oli kiinni paljolti siitä, kuinka yhteisön jäsenet huolehtivat toisistaan. Suomen maaseutuyhteisöissä yhteisvastuullisuuden perinne on ollut vankka. (Karnell & Laimio 2010, 9.) Jos vertaisten tai oma-avun käsitettä käytetään modernin näkökulman mukaisesti, ja vasta kun se koetaan vaihto-ehdoksi esim. julkiselle avulle, katsotaan vertaistuen historian alkaneen teollistumisen aikakautena. (Nylund 1996, 196.) Tällöin ihmiset muuttivat maalta kaupunkeihin ja tämän myötä suurperheiden ja yhteisöjen rakenne mureni. Tästä seurasi muutos perheen ja naapuruuden rooleissa, jonka katsotaan vaikuttaneen vertaistukitoiminnan laajenemiseen sekä vertaisryhmien määrän lisääntymiseen. (Jantunen 2008, 24.) Ensimmäiseksi, varsinaiseksi vertaisryhmäksi mainitaan usein AA-kerhot, Anonymien Alkoholistien ryhmät, joiden lähtökohtana oli kahden alkoholismin apua etsineen miehen tutustuminen ja heidän kokemuksensa levittäminen toisille alkoholisteille. Suomeen AA-toiminta juurtui 1948. Teollistumisen myötä suomalaisten maaseutuyhteisöjen yhteisvastuun ja yhteenkuuluvuuden perinne mureni ja vertaistuki voidaankin nähdä kaupunkimaisen elämänmuodon yhteisöllisenä ilmentymänä. Samalla myös tarve toimia ja vaikuttaa aiemmin vain asiantuntijoiden käsissä olleisiin asioihin on kasvanut. 1990-luvun laman myötä syntyi uusia vapaaehtoistoiminnanmuotoja ja vertaistuki sekä erilaiset oma-apuryhmät lisääntyivät. Järjestöjen merkitys vertaistoinnin tuottajana kasvoi näkyen esim. RAY:n (nyk. STEA) avustuspäätöksissä. (Karnell & Laimio 2010, 10.)

Vertaistuki tunnetaan niin suomenkielessä kuin englanninkielessä useilla eri käsitteillä. Vertaistuen suomenkielisiä synonyymeja ovat mm. oma-apu, keskinäinen tuki ja keskinäinen apu. Vertaistuen englanninkielisiä vastineita ovat self help (oma apu), peer support (vertais/vertainen tuki, tuki-ryhmä), mutual help, mutual-aid (keskinäinen tuki), self-help, self-help support (toiminnan tukijat). Vertaistuki kytkeytyy käsitteenä sosiaaliseen tukeen, social support, koska se nähdään sosiaaliseen tukeen kuuluvana osana ja ilmiönä. (Jantunen 2008, 23; Mikkonen 2009, 28.) Muissa Pohjoismaissa yleisesti käytetyn oma-apu ”självhjälp” -sanon, käyttö on suomalaisissa tutkimuksissa vähentynyt tai siitä on luovuttu lähes kokonaan. Suomessa oma-apu sanaa on käytetty, kun toiminnassa on haluttu painottaa ihmisen voimaantumista (empowerment, ”voima löytyy sisältä-päin”). Vertaistuen käsitteessä painottuu kahden ihmisen välille syntyvä samankaltaisista kokemuksista nouseva eheyttävä ja jaksamista tukeva vuorovaikutus. (Karnell ym. 2010, 12.) Ollikainen (2004, 92) on määritellyt vertaistuen olevan sosiaalisen tuen sosiaalisen puolen ilmentymä, jolloin oma-apu nähdään selviytymisenä. Yksilö on pätevä ratkaisemaan elämäntilanteeseensa liittyvän pulman omin voimin ja oma-aloitteisesti, ja

vertaisten tukeen turvaudutaan kun omat voimavarat eivät riitä. Vertaistuesssa sama pulma yhdistää ja asettaa yksilöt tässä asiassa samaan asemaan, jolloin voimavaraksi nousee keskinäinen apu, vastavuoroisuus ja tasa-arvoinen vuoro-vaikutus.

Vertaistuen ja vertaisuuden käsitteiden eroa on syytä avata lyhyesti, sillä termien samankaltaisuus ja merkityksien erot aiheuttavat usein väärinkäsityksiä ja sekoittumista. Vertaistukea laajalti tutkinut Susanna Hyväri (2005, 215) näkee vertaisuudella ja vertaisryhmällä tarkoitettavan laajempaa kokonaisuutta, joissa tuki ja auttaminen eivät välttämättä ole yhteisöllisyyden keskiössä. Vertaisia voivat olla esim. samaan ikäryhmään kuuluvat, samaa työtä tai samaa elämäntapaa harjoittavat henkilöt, joista keskenään muodostuu vertaisryhmä. Vertaistuki taas on keskinäiseen auttamiseen ja tukemiseen tähtäävää toimintaa, jossa vastavuoroisesti yhdessä käsitellään esim. kriittisiä tai kriisiytyneitä elämäntilanteita ja samalla syntyy yhteisyyttä ja jopa ystävyys-suhteita (Hyväri 2005, 215.) Vertaistuki sisältää sekä tuen että vertaisuuden elementit.

Vertaistukea on sisällöllisesti määritelty monin tavoin, sisältäen mielestäni kuitenkin paljon yhteisiä elementtejä. Vuonna 1996 Marianne Nylund on avannut suomalaisten oma-apuryhmien olemassa-oloa. Tällöin Nylund on siihenastisten kansainvälisten määritelmien myötä kuvannut oma-avun niin, että ”oma-apuryhmän muodostavat henkilöt, joilla on jokin yhteinen ongelma tai jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa.” Hän korostaa näiden henkilöiden halua jakaa kokemuksiaan ja tällä tavoin vuorovaikutuksessa ratkaisemaan tai lieventämään henkilökohtaista ongelmaa tai elämäntilannettaan. (Nylund 1996, 194.) Myöhemmin Nylund on muuttanut määritelmänsä lähtökohtia pois ongelmatekijöistä ja korostanut samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halua jakaa kokemuksiaan ja tietoaan toisia kunnioittavassa ilmapiirissä. (Mikkonen 2009, 28.) Vertaistuki perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, jonka toteutumisen edellytyksinä pidetään mm. tasa-arvoa ja keskinäistä kunnioitusta. Tuen perusajatuksena on usko siihen, että ihmisen omat sisäiset voimavarat voivat kantaa, kunhan ne saadaan käyttöön esim. vertaistukitoiminnan avulla. (Karnell & Laimio 2010, 12.) Vertaistuki on kokemukselliseen tietoon pohjautuvaa sosiaalista tukea, joka on vastavuoroista samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten välillä. Eila Jantunen on korostanut ”hengenheimolaisuutta” ja ”samassa veneessä olemista” osana vertaistukea, hänen mukaansa vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäistä sosiaalista tukea. (Jantunen 2008, 23-27.) Vertaissuhteessa oma kokemus annetaan toisten käyttöön, toisen kokemusmaailma avautuu oman kokemuksen kautta. Tuen jakaminen on vastavuoroista, ammatillisista yhteisöistä poiketen, myös ystävyys-suhteiden muodostuminen on sallittua. (Hyväri 2005, 214-219.) Kokemusten jakamisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisäksi vertaistuen katsotaan sisältävän myös tiedon saannin elementin (Mikkola 2009, 29).

Vertaistuesssa osalliset jakavat yhteisen kokemuksen. Puhutaan kokemuksellisesta tiedosta, kokemuksellisesta asiantuntijuudesta, kokemuksen jakamisesta jne. Omakohtaisesti hankittua

subjektiivista tietoa pidetään suuremmassa arvossa kuin kirjoista opittua objektiivista tietoa (Nylund 1999, 126). Koska kokemuksen rooli vertaistuksessa on merkittävä, katson aiheelliseksi avata lyhyesti kokemuksen käsitettä ja sen erityispiirteitä vertaistuksessa sekä asiantuntijatiedon osaa vertaistuen toteutumisessa.

Nylund (2005, 224-225) mieltää kokemustiedon syntyvän elettyjen tapahtumien käsittelyssä. Kokemusten käsittely on elämäntietoon ja elämänhistoriaan kuuluva ilmiö. Kun tätä ilmiötä; elämäkokemusta, muistoa tai tunnetta jaetaan vertaisryhmässä, syntyy kokemustodellisuutta. Kokemustodellisuus sisältää menneen, nykyisen ja tulevan. Vertaistuki perustuu kokemusten jakamiseen ja vuorovaikutteiseen kohtaamiseen. Pelkkä yksityiseen kokemukseen eläytyminen ei ole vertaistukea. Esimerkiksi tv:ssä julkisuuden hahmon kertomus omasta elämäntilanteestaan ja katsojan siihen samaistuminen eivät ole vertaistukea, koska vastavuoroisuus puuttuu. Vertaistuksessa suhteen osapuolet luovuttavat kokemuksensa toistensa käyttöön ja eläytyvät toistensa läpikäymiin tilanteisiin ja tunteisiin yhtälailla kuin ne olisivat heidän omiaan. Kokemusasiantuntijuus sisältää usein paljon tietoa ihmisten arjesta, siihen liittyvistä haasteista ja tarvittavasta tuesta ja palveluista. Arjen ymmärrystä voidaankin pitää yhtenä vertaistuen ydinelementtinä. (Jyrkämä & Huuskonen 2010, 81.)

Vaikka kokemustiedon merkitys vertaistuksessa on merkittävä, on objektiivisella asiantuntijatiedolla oma tarpeensa. Asiantuntijatieto on koulutukseen ja oppimiseen perustuvaa tietoa, jolloin esillä olevaa ongelmaa tarkastellaan ammatillisesta näkökulmasta. (Mikkonen 2010, 55.) Se, kuinka suureksi asiantuntijatiedon rooli nousee, on kiinni paljolti vertaistukitoiminnan taustaorganisoinnista ja ryhmän vetäjän asemasta ja tehtävästä. Taustaorganisoinnin kirjoja avaan seuraavassa osiossa.

Suomalaisessa sosiaali- ja terveysalan työssä vertaistuellla on tarkoitettu mm. kohdattujen vaikeuksien, kuten menetysten, sairastumisen tai muun vaativan elämäntilanteen keskinäistä jakamista. Vertaistuki nähdään usein yhtenä auttamistyön menetelmänä, ammatillisesti organisoidun työn rinnalla tai joskus ammatillisen työn kilpailijana ja uhkana (Hyväri 2005, 2014.) Sosiaali- ja Terveysministeriö (2017) nimeää vertaistuen yhdeksi sosiaalisen kuntoutuksen välineeksi, jolla ”vahvistetaan henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristönsä rooleista”. Vertaistuki nimetään sosiaalityön toimintamuotona mm. lastensuojelun, mielenterveys- ja päihdetyön ja vammaispalvelun saroilla.

2.2.2 Vertaistuen muodot

Vertaistukea voi saada ja antaa monessa muodossa; kahden henkilön välillä, ryhmissä ja verkostoissa. Internet on nykypäivänä merkittävä ympäristö vertaistuen toteutumiselle perinteisen vertaistukitoiminnan rinnalla.

Yksilöllisen sosiaalisen tuen muoto on tyypillisesti tukihenkilötoimintaa, jossa usein saman kokenut aikuinen on koulutettu tehtävään esim. järjestön kautta. Kyseinen taustatoimija toimii myös tuki-henkilön tukena. Tukihenkilötoiminta on tiukasti ohjeistettua ja tukihenkilöille on asetettu tehtävään soveltuvat vaatimukset. Tukihenkilöllä voi olla useita rooleja, kuten vertaisena oleminen, tuettavan ja ammattiauttajan välillä välittäjänä, sekä vapaaehtoisena toimiminen. Tukihenkilön ja tuettavan suhde muodostuu usein läheiseksi ja joskus myös kuormittavaksi tukihenkilön omien voimavarojen ollessa rajalliset. Toimintaa pyritään tukemaan usein esim. työnohjauksella. (Mikkonen 2009, 47-48.) Kahden henkilön välinen vertaistukisuhde voi syntyä spontaanisti esimerkiksi naapureiden tai ystävien kesken heidän ajautuessaan samaan elämäntilanteeseen toistensa kanssa. Yhdistävä tekijä voi olla esim. työpaikan menettäminen, vanhemmaksi tuleminen tai leskeytyminen. (Nylund 2005, 203.)

Yleisimmin vertaistuki toteutuu ryhmässä. Vertaistukiryhmät voivat olla suljettuja tai avoimia. Suljetuissa ryhmissä jäseniksi otetaan vain viiteryhmään kuuluvia, ja samalla jäsenkokoontamolla saatetaan kokoontua ennalta suunnitellun aikavälin ajan. Avoimissa ryhmissä osallistujat voivat olla myös ns. kannattajajäseniä, ryhmä saattaa kokoontua esim. sovittuun aikaan, mutta osallistujat vaihtelevat toimintakauden aikana ja ryhmään on ns. jatkuva pääsy. Vertaisryhmien koot vaihtelevat tarpeen ja mahdollisuuksien mukaisesti. Yleisesti alle kymmenen osallistujan ryhmää pidetään toimivana. Vertaistukiryhmien toiminta on usein jatkuvaa ja pidempikestoista, mikä mahdollistaa myös syvällisemmän kohtaamisen. (Mikkonen 2008, 49-50.) Nylund on vertaistuen tutkimuksissa (1996, 198) jaotellut ryhmät kahdeksaan luokkaan niiden toiminnan syiden, toiminta-aikojen, tavoitteiden, yhteistyötahojen ja ryhmän toivoman tuen mukaisesti seuraavasti:

- 1) työttömien ja ylivelkaisten ryhmät
- 2) omais- ja läheisryhmät
- 3) psykososiaalisten sairauksien ryhmät
- 4) riippuvuusryhmät
- 5) perhe- ja ihmissuhderyhmät
- 6) somaattisten sairauksien ryhmät
- 7) naisryhmät
- 8) kohtaushaavat

Tutkimukseni kohteena olevat ryhmät ovat luettavissa ryhmiin 2) omais- ja läheisryhmät, 3) psykososiaalisten sairauksien ryhmät sekä 8) kohtaushaavat. Kokonaisuudessaan sosiaalinen loma-toiminta ulottuu kaikkiin Nylundin esittämiin luokkiin.

Merkittävä vertaistuen toteutumismuoto on kuntoutuksen lakisääteinen palvelumuoto sopeutumisvalmennus (Mikkonen 2008, 46). Sopeutumisvalmennuksen tavoitteena on mm. tukea ihmisten hyvinvointia tarjoamalla apua arkielämän haasteisiin, kohentamalla toimintakykyä ja tukemalla omia voimavaroja. Kurssit on suunnattu kohderyhmään kuuluville henkilöille ja heidän omaisilleen ja kursseilla toimitaan ammattilaisen vetämissä ryhmissä. Vertaistuki nimitään tärkeäksi osaksi kurssien ryhmätoimintaa, ”vertaisuuden tieto ja voima kumpuaa samoja kokeneiden ja samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskeltä.” (ADHD-liitto 2017.)

Internet ja sosiaalisen median maailma ovat tuoneet vertaistuen toteutumiselle aivan uudenlaisen paikan ja mahdollisuuden toteutua. Internetin nopean käytön ja globaalin ulottuvuuden kautta yksittäiset ihmiset ja kansalaislähtöiset ryhmät voivat toimia tehokkaasti ja samaistua myös fyysisesti etäällä oleviin kanssaihmiisiin ja heidän tilanteisiinsa (Huuskonen 2010, 71.)

Virtuaalisen vertaistuen tutkimus osoittaa, että syyt verkossa syntyvien vertaistukiryhmien syntyyn ovat samat kuin perinteisissäkin; Ihmisten aikaisemmin kohtaamattomat tarpeet kohtaavat. Verkossa tapahtuvat vertaistukitoiminta mahdollistaa osallistumisen myös niille, jotka eivät voisi hyötyä perinteisistä vertaistukimuodoista esim. etäisyyden, ajan, sairauden tai elämäntilanteen vuoksi. Verkko-osallistumisen anonyymiyden tai kommunikoinnin luonteen ansiosta vaikeiden asioiden käsittely voi olla monille helpompaa, ja kynnys tuen ja ymmärryksen hakemiseen on matalampi. (Nylund 2005, 195; 201-202.) Internetissä vertaistukea tuottavia yhteisöjä ovat toiminnallisesti jaoteltuna avoimet ja suljetut keskusteluryhmät, chat-yhteisöt, sähköpostilistat, blogit ja kahdenkeskinen tuki. Toimintaa voidaan määritellä myös sen mukaan haetaanko verkossa tapahtuvasta toiminnasta tukea sairauteen tai vammaan, elämäntilanteeseen vai sosiaaliseen toimintaan. Esimerkiksi potilas- ja vammaisjärjestöjen ylläpitämät tuki- ja keskusteluryhmät ovat syntyneet sairauteen tai vammaan perustuen. Kuitenkin käytännössä tukea saadaan ja annetaan monella alueella yhtäaikaaisesti. (Huuskonen 2010, 72-73.) Vertaistuen toteutuminen ei ole haasteetonta verkossakaan: Edelleen on ja tulee olemaan joukko ihmisiä, joilla ei ole pääsyä, mahdollisuutta tai osaamista Internetin käyttöön. Esteettömyyden huomiointi on olennaista myös verkossa. Nimettömyys ja mahdollisuus toisen ihmisen verkkopersonallisuuden varastamiseen voivat aiheuttaa turvattomuutta, ja vertaistuen vaatima luottamus voi kärsiä. Viestien tulkinta vaikeutuu, kun vuorovaikutuksesta jäävät puuttumaan kasvokkain keskustelussa olennaisissa roolissa olevat ilmeet, eleet ja äänensävyt. (Huuskonen 2010, 76.)

Suunnitellun vertaistukitoiminnan lisäksi vertaistuki voi toteutua myös yllättäen esim. tapahtumissa ja kohtaamisissa, joita ei ensisijaisesti ollut suunniteltu vertaistukea tuottaviksi (Mikkonen 2009, 46). Kahdenkeskinen ystävien välinen vertaistuki voi laajentua ja muuttua ennalta sovituksi ryhmätapaamisiksi. Toisaalta vertaistukiryhmistä voi löytää syvemmän yhteyden johonkin ryhmän jäseneseen ja tapaamiset voivat jatkua kahden henkilön välillä. (Nylund 2005, 203.)

Lapsilähtöisyyden ja lapsen näkökulman korostuminen on osaltaan vaikuttanut myös lasten ja nuorten vertaistukitoiminnan lisääntymiseen. Vertaistukitoiminnan tavoitteena on, että lapset ja nuoret tapaavat muita samanlaisessa elämäntilanteessa olevia, tulevat tietoisiksi, etteivät ole tilanteessaan yksin ja ”erilaisia”. Organisoitu lasten ja nuorten vertaistuki ovat usein ammattilaisten tai vähintään aikuisen vetämiä (Nylund 2005, 200.) On kuitenkin olennaista huomioda, että aikuislähtöisten yhteisöjen ohella etenkin nuoret kuuluvat sellaisiin yhteisöihin, joissa aikuiset eivät ole läsnä ja näiden keskinäisten verkostojen merkitys on hyvin olennainen. Sen sijaan että nuorten vertaissuhteet nähtäisiin negatiivisessa valossa, olisi huomattava se, millaista tietoa, tukea, luottamusta ja oppimismahdollisuuksia ne tuottavat. Riikka Korkiamäki onkin halunnut väitöskirjallaan nostaa esille sosiaalisen pääoman syntymisen nuorten vertaissuhteissa (Korkiamäki 2013, 43.)

2.2.3 Vertaistuen taustatoimijat

Vertaistukea ilmenee erilaisissa toimintamuodoissa. Toiminnalla on erilaisia lähtökohtia ja taustalla toimivia organisaatioita. Tässä osiossa avaan näitä asioita ilmentämään vertaistuen ja siihen liittyvän toiminnan moninaisuutta ja erilaisia variaatioita.

Vertaistuki voi toteutua niin ennalta suunnitellusti kuin satunnaisesti. Toiminnan taustaorganisaatiot ovat erilaisia koostuen julkisista, järjestöpohjaisista ja kansalaislähtöisistä toimijoista. Suunnitelmalliseen vertaistukeen tähtääviä merkittävimpiä toimijoita Suomessa ovat tänä päivänä julkinen palvelujärjestelmä sekä suurimpana kolmannen sektorin toimijat.

Julkistaustaisesti organisoitu vertaistuki on julkisen hallinnon alulle panemaa toimintaa. Julkisen instituution, kuten sosiaali- ja terveyshuollon toimesta käynnistettyä vertaistukea vetää julkisen instituution toimesta oleva työntekijä, ammattilainen. Vertaistukitoiminta on tarkoitettu niin toimijoille kuin läheisille. (Nylund 2000, 88.) Ammattilaisjohtoisessa ryhmässä asiantuntijatietoa on saatavilla ja toiminnan tavoite ja muoto on ennalta suunniteltua. Ammattityöntekijät määrittelevät, kuka voi osallistua toimintaan. Toiminnan raamit ovat riippuvaisia ulkoisista tekijöistä ja täten toiminnassa on harvoin täydellistä sisäistä itsenäisyyttä. Haasteena on se, että asiantuntijuus jättää usein kokemuksellisen tiedon ja keskinäisen tuen alle. (Nylund 1999, 123; 129.)

Järjestötaustainen vertaistukitoiminta syntyy vapaaehtois- tai järjestötyöntekijän aloitteesta. Vertaistukitoiminnan vetäjinä toimivat usein järjestön vapaaehtoiset, työntekijät tai ryhmän jäsenet itse ja toiminta on suunnattu tietylle kohderyhmälle, esim. sairaus- tai vammaisryhmälle. (Mikkonen 2008, 52.) Järjestöjen toimintatavat ovat erilaisia, mutta usein taustajärjestön tehtävänä on mm. vertaistukitoimijoiden kouluttaminen ja tukeminen sekä toiminnan tiedottamisesta vastaaminen. Sisäinen itsenäisyys ei ole toiminnassa itsestään selvää, koska taustajärjestö voi asettaa toiminnalle raameja, esim. edellyttää järjestön jäsenyyttä tai tiettyjä tavoitteita toiminnalle. Kokemuksellinen tieto on vahvasti edustettuna, mutta järjestön

kautta myös asiantuntijatiedolla on oma sijansa. (Nylund 1999, 129.) Vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta on ilmiönä moniulotteinen ja sen merkitys kasvanut järjestötyön roolin vahvistuessa. Rissanen & Puumalainen (2016, 2-3) ovat käsitelleet vapaaehtoisuuden, vertaisuuden ja kokemusasiantuntijuuden suhdetta. Käsitteenä vapaaehtoistyö voidaan nähdä vastaparinä palkkatyölle. Vapaaehtoistoiminta on käsitteenä kattavampi ja sisältää vapaaehtoistyön. Vapaaehtoisuuteen liittyy pyrkimys lisätä hyvinvointia, toimia ”lisäresurssina” ja ylhäältä alas suunnattua toimintaa johon liittyy hyväntekeväisyyden harjoittaminen.

Vertaistukitoiminta voi olla myös välittäjätaustaisia, jolloin toiminnan käynnistäjinä, vetäjinä tai taustatukijoina on sekä kolmannen sektorin että julkisen sektorin toimijoita. Toiminta voi painottua vetäjästä riippuen joko kolmannen sektorin tai julkisen sektorin toimijoihin, ja siinä voi korostua joko kokemuksellinen tieto tai asiantuntijatieto. Ammattityöntekijät voivat toimia esim. mahdollistajina tai käynnistäjinä ja vetäytyä pois alun jälkeen tai vaihtoehtoisesti jäädä tukemaan ryhmää taustalta. Koska yhteistyötä tapahtuu järjestöjen ja julkisten toimijoiden kanssa on toiminta ulkoisesti riippuvaista ja sisäinen itsenäisyys rajoitettua. Toisaalta itsenäisyyteen vaikuttaa myös se, mistä lähtökohdista yhteistyötä on muodostettu: Jos yhteistyökumppanit on valittu tietoisesti, ne voivat toimia turvallisena kehyksenä toiminnalle. Jos taas muiden hallitavaksi on ajauduttu, voi toiminnan tavoitteissa olla ristiriitaa. Välittäjätaustainen toiminta toimii esimerkkinä sektorirajoja ylittävästä monituottajamallista. (Nylund 1999, 124-125, 129; 2000, 88.)

Kansalaistaustainen vertaistukitoiminta syntyy yksityishenkilön aloitteesta. Toimintaa vetää esim. kansalaistaustaisen ryhmän jäsen tai sillä ei ole laisinkaan vetäjää. Toiminta on itsenäistä ja irrallaan julkisesta sektorista tai järjestötoiminnasta. Päätösvalta on toimijoilla; kuka voi olla jäsen, kuka toimii vetäjänä vai onko sitä, miten kokoonnutaan jne. Vertaistuki voi toteutua satunnaisesti ilman suunnitelmallisia tapaamisia. Toisaalta kansalaistaustaisessakin vertaistukitoiminnassa voidaan tarvita yhteistyötä esim. kokoontumispaikan saamiseksi, mikä ei kuitenkaan vaikuta toiminnan riippuvuuteen toisista. (Nylund 1999, 121; 128-129.)

2.3 Sosiaalinen lomatoiminta osana järjestötoimintaa

Opinnäytetyöni koskee Maaseudun terveys- ja lomahuollon tuettuja lomia. Tästä johtuen avaan tässä osiossa sosiaalisen lomatoiminnan yleisiä periaatteita sekä MTLH ry:n lomatoiminnan erityispiirteitä ja painotuksia tutkimuksen toimintaympäristön selkiyttämiseksi. Tarkastelen myös loma-toimintaa osana suomalaista sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaa.

2.3.1 Sosiaalinen lomatoiminta

Sosiaalisen lomatoiminnan järjestöt muodostavat oman ”Lomajärjestöt” -toimialansa sosiaali- ja terveysjärjestöjen luokituksessa. Tässä osiossa esittelen sosiaalisen lomatoiminnan perusperiaatteet. Periaatteet koskevat kaikkia Suomessa toimivia viittä sosiaalisen lomatoiminnan

järjestöä. Perusperiaatteet on kirjattu julkisesti STEA:n (ent. RAY:n) avustustoiminnan tarkentaviin ohjeisiin ”Sosiaalisen lomatoiminnan periaatteet” ja viitataan tekstissäni pääosin tähän aineistoon. Näitä periaatteita noudattaen kukin lomajärjestö on luonut omanlaisensa tavan tuottaa sosiaalista lomatoimintaa.

Sosiaalista lomatoimintaa on erilaisin muodoin toteutettu Suomessa jo useiden vuosikymmenten ajan. Lomatoiminnan juuret ulottuvat 1939 voimaan tulleeseen vuosilomalakiin, jonka jälkeen työnantaja- ja työntekijäjärjestöt perustivat lomajärjestöjä tukemaan lomanviettomahdollisuuksia. Sosiaalisen lomatoiminnan järjestämistä on vuosien varrella kehitetty ajan tarpeita vastaavaksi, ja vuodesta 2012 alkaen STEA- rahoitteinen sosiaalinen lomatoiminta lomajärjestöjen kesken on järjestetty yhteisten periaatteiden mukaisesti.

Sosiaalinen lomatoiminta linkittyy STEA:n strategiaan terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamisesta. Strategialinjan mukaisesti sosiaalisen lomatoiminnan katsotaan edistävän ihmisten mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa, vahvistavan sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllisyyttä, muodostavan hyvinvoinnille suotuisia elämänpiirejä ja sosiaalisia toimintaympäristöjä ja antavan turvaa elämänmuutoksiin liittyvissä tilanteissa. Sosiaalista lomatoimintaa toteutetaan tuettujen lomien muodossa. Keskeistä sosiaalisessa lomatoiminnassa on sen ryhmämuotoisuus ja ohjelmallisuus. Lomia järjestettäessä on huomioitava osallistujien tarpeet, toimintakyky sekä muut erityiset asiat. Sosiaalinen lomatoiminta on osallistujalle vapaaehtoista ja omaehtoista. Järjestölähtöinen auttamistyö on olennainen osa lomatoimintaa. Lomilla ryhmä- ja/tai vertaistukitoiminnan keinoin mahdollistetaan sosiaalista kanssakäymistä, rakennetaan osallistujien keskinäistä luottamusta ja madalletaan kynnystä muuhun järjestötoimintaan osallistumiselle lomajakson jälkeen. Tuetun loman tarkoituksena on mahdollistaa irtiotto arjesta, tukea jaksamista ja voimaannuttaa osallistujia. (RAY 2012, 3.)

Tuetut lomat on tarkoitettu niille henkilöille, joilla ei ole muuten mahdollisuutta lomailla. Perusperiaatteiden mukaisesti asiakasvalintoja tehtäessä otetaan huomioon hakijan palvelun tai tuen tarvetta osoittavat sosiaaliset, terveydelliset ja taloudelliset perusteet sekä aiempi osallistuminen vastaavaan toimintaan. Lomatukea voidaan myöntää perusteiden täyttyessä samalle hakijalle useammin kuin kerran, mutta korkeintaan joka toinen vuosi. Ensikertalaiset lomatuenuhakijat ovat etusijalla lomiamyönnettäessä. Mikäli hakijan taloudelliset kriteerit eivät täyty, on omakustanteinen osallistuminen mahdollista. Näin hakija voi silti hyötyä sosiaalisen lomatoiminnan vertais- ja ryhmätoiminnasta. Minkään yhdistyksen jäsenyyttä ei hakijoilta velvoiteta, eikä se edesauta loma-tuen saamista. (RAY 2012, 4.)

Sosiaalista lomatoimintaa tulee kohdentaa erilaisille kohderyhmille, myös toimintakyvyltään heikentyneille ihmisille. Toiminnan kohdentaminen heikompiosaisille on olennainen peruste sosiaalisen lomatoiminnan olemassa ololle sekä tärkeä osa järjestötyön arvomaailmaa. Tuki-

toimien, kuten esteettömyyden, apuvälineiden, tarvittavien tukitoimien ja kohdennetun lomaohjelman avulla mahdollistetaan kaikkien osallisuus ja hyöty lomasta. Sosiaalinen lomatoiminta ei kuitenkaan ole kuntoutusta tai hoitoa, eikä varsinaisia kuntoutus- tai hoitotoimenpiteitä tai terveydenhoitohenkilö-kunnan vastaanottoja sisälly lomaan. (RAY 2012, 5.)

Lomajärjestöillä voi olla yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa. Toisilta järjestöiltä voidaan löytää sosiaaliselle lomatoiminnalle olennaisia kohderyhmiä sekä toteuttaa lomajaksoja mahdollisimman asiakaslähtöisesti. Lomajaksoja voidaan toteuttaa myös käytännön yhteistyöllä. (RAY 2012, 5.) Kaikki lomajärjestöt käyttävät yhteistä hakujärjestelmää. Lomajaksot kilpailutetaan kilpailutus-lainsäädännön mukaisesti. Lomatoiminnasta edellytetään säännöllistä seuranta ja arviointia. (RAY 2012, 6-7.)

2.3.2 Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon tuetut lomat

Jokaisella järjestöllä on oma historiansa sekä arvopohjansa työskentelylle. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry perustettiin vuonna 1954 Maalaisliiton Naiset ry:n aloitteesta, aluksi toiminta suunnattiin rasittuneille ja vähävaraisille perheenäideille lapsineen. Heidän lisäksi yhdistyksen toimintaan kuului ajaa maaseudulla asuvien aistiviallisten lasten asiaa asianmukaisen hoitoon saamiseksi sekä valistustyön suorittaminen ja aineellisen tuen antaminen. Järjestöllä ei koskaan ole ollut järjestön omistamaa lomanviettopaikkaa, vaan se on halunnut ”investoida ihmiseen” ja ostaa palvelut muilta. Toiminta-alueena on alusta lähtien ollut koko maa, mutta syrjäseuduilla asuvien osallistumismahdollisuuksiin on panostettu erityisesti.

Nykyisen Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon konkreettisia toimintamuotoja ovat sosiaalinen lomatoiminta sekä Maaseudun Tukihenkilöverkon vapaaehtoistoiminnan koordinointi. Tämä opinnäytetyö kohdistuu MTLH:n sosiaaliseen lomatoimintaan ja siksi olen kohdentanut toiminnan kuvauksen pääosin tuettuihin lomiin.

MTLH:n toimintaa ohjaavat arvot ja strategia päivitettiin vuoden 2015 aikana. Arvoja ovat avoimuus, kunnioitus, oikeudenmukaisuus, turvallisuus ja välittäminen. Strategian mukaan MTLH:n toiminnassa työskennellään hyvinvoinnin, vertaisuuden, terveyden ja vapaaehtoisuuden edistämiseksi. Strategia sisältöineen on esitetty seuraavassa kuviossa:

MTLH STRATEGIA 2021



Kuvio 3: Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n strategia

Vuonna 2016 MTLH:n tuettua lomaa haki 34 163 henkilöä, ja loma myönnettiin 17 630 henkilölle (50,3%). Ensikertalaisia kaikista lomalaisista oli noin puolet. Tuettuja lomaa järjestettiin vuoden 2016 aikana 570 lomaviikkoa, joista 347 lomaa järjestettiin yhteistyössä potilas- ja vammaisjärjestöjen, näihin kuuluvien paikallisyhdistysten sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa (MTLH 2016, 5.) Lomatukea myönnetään taloudellisiin, sosiaalisiin ja terveydellisiin perusteisiin. Vuonna 2016 merkittävimmit myöntämisperusteiksi nousivat pienet tulot (20%), fyysiset sairaudet joko hakijalla tai perheenjäsenellä (13%) sekä vertaistuen tarve (12%) (MTLH 2016, 7).

Tuetulla lomalla lomalainen osallistuu loman kustannuksiin (lomapaikkakuluihin) vain omavastuu-osuuden verran. MTLH:ssa omavastuu on 20e/vrk/aikuinen, alaikäisten lasten osalta ei peritä omavastuuta. Muilta osin kustannuksista vastaa lomajärjestö saadulla avustuksella. MTLH:n tuetut lomat kestävät pääsääntöisesti viisi vuorokautta. Vuonna 2017 on käynnistynyt uusi lomaluotsitoiminta, johon kuuluvat mini- ja avolomien kokonaisuudet sekä MTLH:n omien lomaohjaajien kouluttaminen.

MTLH:n tuetut lomat on jaettu kahteen pääluokkaan: yleislomiin sekä järjestölomiin. Molemmat sisältävät erilaisia lomamuotoja kohderyhmästä riippuen (esim. meidän perheen loma, voimaa vertaisuudesta -loma, työt takana -loma jne.). Yleislomien kohderyhmiä ovat lapsiperheet, ikääntyneet ja työkäset. Myös työttömille on omia lomajaksoja. Järjestölomat on kohdennettu tiettyyn kohderyhmään kuuluville ihmisille, kuten sairaus- ja vammaisryhmille, tai saman elämäntilanteen jakaville. Myös yrittäjille ja maatalousyrittäjille on omia lomaa.

MTLH:n tuetuista lomista merkittävä osa järjestetään yhteistyössä eri valtakunnallisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja pieneltä osin paikallisyhdistysten kanssa.

Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n toiminnan säännönmukaisena tarkoituksena on edistää haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tuetuilla lomilla pyritään tukemaan lomalaisten jaksamista, lieventämään yksinäisyyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä sekä tarjoamaan mahdollisuus voimaannuttavaan irtiottoon (MTLH 2016, 1.) Eri lomamuodoissa on jossain määrin erilaisia tavoitteita kohderyhmästä riippuen. Yhteen vedettynä MTLH:n lomien tavoitteita ovat 1) toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohentamiseen sekä itsenäisen selviytymisen tukemiseen liittyvät tavoitteet, 2) perheen sisäisen vuorovaikutuksen tukemiseen liittyvät tavoitteet, 3) virkistymiseen, voimavarojen lisääntymiseen ja voimaantumiseen liittyvät tavoitteet sekä 4) yhteisöllisyyden kokemukseen, vertaistukeen ja saman elämäntilanteen jakamiseen liittyvät tavoitteet. (MTLH 2017.)

Vertaisten kohtaaminen on ollut läsnä MTLH:n lomatoiminnassa alusta asti. Aiemmin MTLH:n puheenjohtajana toiminut Orvokki Kangas on teoksessaan (1994, 30-31) kuvannut lomatoimintaa eripuolilta Suomea osallistuneiden ihmisten keskinäistä yhdessäoloa seuraavasti: ”Mutta oleellista oli vanha kohtalonyhteys. Äidin ja kasvattajan elämäntehtävä kovia kokeneessa isänmaassa.” Sosiaalinen lomatoiminta syntyi sodan jälkeiseen Suomeen, ja lomalaisten jakamat asiat liittyivät paljon näiden kokemusten jakamiseen; sotalleskeyteen, sodasta kotiutuneiden puolisoitten tilaan ja äitien tuntemaan syyllisyyteen jne. Jo silloin tunnistettiin, että jaksakseen ihminen tarvitsee mahdollisuuden lepoon, virkistäytymiseen ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. ”Hyvässä ja rakentavassa yhteisössä yksilö löytää itsestään uusia voimavaroja ja voi oman oppimansa, kokemansa ja luomansa antaa yhteiseen käyttöön.” 1980-luvulta lähtien perhelomat ovat olleet merkittävä osa MTLH:n lomatoimintaa tähdäten virkistymisen ym. lisäksi perheyhteyden lujittamiseen. Perhelomakeskusteluiden antia olivat mm. kohtalotovereiden tapaaminen ja heidän kokemuksestaan oppiminen (Kangas 1994, 120).

Yhteistyö muiden järjestöjen kanssa on MTLH:n toiminnassa olennaista oikean asiakaskunnan tavoittamiseksi ja yhteistyöjärjestöjen ammattiosaamisen vuoksi. Tämän lisäksi yhteistyöjärjestöjen kautta lomille saadaan vapaaehtoisia toimijoita tuomaan mm. vertaisnäkökulmaa. Yhteistyöjärjestöjen osallistumisen tapa lomille vaihtelee järjestöittäin. Tämän opinnäytetyöni tutkimuskohteena järjestölomista ovat ADHD-liitto ry ja Omaishoitajat ja läheiset liitto ry, joista ADHD-liitolta lomalla oli paikalla liiton työntekijä loman 2 ensimmäistä päivää ja Omaishoitajat ja läheiset liitolta koulutettu vapaaehtoinen lomaohjaaja koko loman ajan.

Sosiaali- ja terveysalan toimikentällä lomajärjestöt muodostavat oman kokonaisuutensa. SOSTE:n eli Suomen Sosiaali- ja Terveys ry:n luokituksen mukaan lomajärjestöt nähdään yleisen hyvinvoinnin ja terveyden järjestönä. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen erityisyys järjestö-

työkentällä on niiden toimiminen haastavissa elämäntilanteissa olevien ihmisten, kuten pitkäaikaissairaiden, vammaisten ja päihde- ja mielenterveyskuntoutujien eteen. Viime vuosina useat järjestöt ovat liittyneet yhteen ja näin on toiminnalla tavoiteltu entistä suurempaa ja vaikuttavampaa kokonaisuutta. Toisaalta entistäkin pienempien kohderyhmien tarpeeseen, kuten harvinaisiin sairauksiin, on luotu uusia järjestöjä. Myös osa lomajärjestöistä yhdistyi vuonna 2012. Järjestötoiminnan keskiössä valtakunnallisella tasolla ovat asiantuntijuus, päättäjiin ja yhteiskunnalliseen ajatteluun vaikuttaminen sekä vertais- ja vapaaehtoistoiminnan organisointi. Järjestöiden vahva kytkös ruohonjuuritasolle tuo arvokasta tietoa sosiaali- ja terveystyön kehittämiseksi. (SOSTE 2012, 4-9.) Toiminnan paikallisuus on yksi järjestötyölle ominaista ja paikallisyhdistystoiminta on vahvaa. Sen kautta ihmiset saavat esim. harrastus- ja virkistysmahdollisuuksia, vertaistukea ja asiantuntijuutta asuinpaikkojensa lähelle.

2.3.3 Aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä MTLH:n lomatoimintaan liittyen

MTLH ry:n toimintaa on tutkittu vuosikymmenten saatossa melko vähäisissä määrin. Esittelen järjestön toimintaa koskevat tutkimus- ja opinnäytetyöt aikajärjestyksessä uudesta vanhimpaan.

Vuonna 2015 julkaistiin Korkialan ja Puumalan (2015 6; 28) selvitys Sosiaalisesta lomasta voimia arkeen, Perheiden käsityksiä tuetun perheloman vaikutuksista. Tutkimuksen toteutettiin Kuntoutussäätiön ja MTLH:n yhteistyössä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaiset henkilöt ja perheet hakevat MTLH:n perhelomia ja kuinka lomalla olleet perheet kokevat loman vaikutukset. Tutkimuksen aineistoina olivat otanta v.2014 perhelomille tulleista lomatuohakemuksista sekä perheille lähetetty sähköinen kysely. Tutkimuksen perusteella tuetun loman vaikutukset etenkin arjessa jaksamiseen ovat merkittäviä. Kolmen kuukauden kuluttua lomasta olennaisimmat vaikutukset näkyivät virkistäytymisen, levon sekä perheen sisäisten suhteiden osa-alueilta. Tutkimuksen mukaan tuetut lomat koetaan tärkeiksi lasten kannalta, ja loman merkitys lapsille korostuu etenkin perheissä, joissa on taloudellisia vaikeuksia. Vertaistuen merkitys jakoi vastanneiden mielipiteitä. Koettiin, ettei lomalla välttämättä ollut muita samanlaisessa elämäntilanteessa olevia perheitä, jolloin vertaistukea ei oikeastaan ollut tarjolla. Avovastauksissa tuotiin esille myös samaan aikaan lomailleiden perheiden yhteisöllisyyttä ja lomalla syntyneitä ystävyyssuhteita, jotka voivat joissain määrin olla myös vertaistukea. Edellä mainittuun tutkimukseen oli kytköksissä myös 2015 valmistunut Mustosen ja Peltokankaan opinnäytetyö Sidosryhmäyhteistyö tuetussa lomatoiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää sidosryhmien näkemyksiä lomatoiminnan yhteistyön toimivuudesta sekä siihen liittyviä kehittämistarpeita. Kysely suunnattiin kaikille MTLH ry:n yhteistyöorganisaatioille. Opinnäytetyön perusteella voidaan sanoa, että yhteistyö MTLH:n ja sidosryhmien välillä on hyvää ja toimivaa. MTLH nähdään luotettavana ja ammattitaitoisena yhteistyökumppanina. (Mustonen & Peltokangas 2015.)

Yksittäisiin MTLH:n järjestämiin tuettuihin lomiin liittyviä eri ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöitä ovat ”Elämyksiä luonnosta” -Tuettu loma perheille (Forouzesht 2014), Katsaus vii-
den yksinhuolta-janaisen arkeen (Kulmala 2010), sekä Omaishoitajaloman vaikutus jaksami-
seen (Ylikoski 2007). Lisäksi Peterson (2015) on tehnyt Mobiililaitteiden ja internetpalveluiden
käyttökokemusten analyysin Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n asiakaskunnan puitteissa.

3 Tutkimuksen toteuttaminen

3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on laadullisen tutkimuksen keinoin saada tietoa vertaistuesta
MTLH:n tuetuilla lomilla, eri lomamuodoissa ja eri-ikäisten lomalaisten keskuudessa; järjestö-
lomilla, joissa on ohjattua vertaistukitoimintaa tiettyyn kohderyhmään kuuluville henkilöille
sekä yleislomilla, jonka osallistujajoukko on heterogeeninen eikä vertaistukea toteuteta
strukturoidusti lomaohjelmassa. Tarkoituksena on kartoittaa vertaistuen ilmenemistä, sekä
vertaistukea estäviä ja mahdollistavia tekijöitä lomatoiminnassa. Tavoitteena on saadun tut-
kimustiedon myötä kehittää vertaistukea jäsennellyksi osaksi MTLH:n lomatoimintaa.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. **Miten vertaistuki ilmenee MTLH:n tuetuilla yleis- ja järjestölomilla**
2. **Mitkä tekijät estävät ja mahdollistavat vertaistuen toteutumista MTLH:n tuetuilla lomilla?**

3.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön tutkimuskohteeksi valitsin kolme erilaista tuettua lomaa. Perusteet tutkimus-
kohteen valinnasta muodostuvat kahdesta pääasiasta; vertaistuen ennalta suunnitellusta roo-
lista lomalla sekä lomien kohderyhmästä. Näin pääsin tutkimaan lomatoimintaa eri näkökul-
mista lomamuoto-jen ja lomien osallistujien suhteen.

Tutkimuskohteet valikoituivat seuraavasti:

1. Yleisloma, jolla ei ole ennalta suunniteltua vertaistukiohjelmaa. Ei yhteistyöjärjestöä.
Kohde-ryhmänä työikäiset.
2. Järjestöloima, jolla on ennalta suunniteltua vertaistukiohjelmaa koko loman ajan. Yh-
teistyö-kumppanina yhteistyöjärjestö. Kohderyhmänä ikääntyneet lomalaiset.
3. Järjestöloima, jolla on ennalta suunniteltua vertaistukiohjelmaa vain loman alussa, lo-
man kahtena ensimmäisenä päivänä. Yhteistyökumppanina yhteistyöjärjestö. Kohde-
ryhmänä lapsiperheet; vanhemmat ja lapset.

Edellä manituin perustein kohdistin tutkimuksen seuraaviin tuettuihin lomiin kevään ja alkukesän 2017 aikana:

TUTKITTAVA LOMA	LOMATEEMA	YHTEISTYÖ-JÄRJESTÖ	LOMAKOHDE	AJANKOHTA	LOMALAIS-TEN KOKONAISMÄÄRÄ
YLEISLOMA: työikäiset	Hyvinvointiloma	ei	Härmän kuntokeskus	14.5.-19.5.2017	23hlöä
JÄRJESTÖLOMA (ohjattu vertaistukitoiminta koko loman ajan)	Lepoa hoi-vaamisesta	Omaishoitajat ja läheiset -liitto ry	Lehmirannan lomakeskus	22.5.-27.5.2017	18hlöä
JÄRJESTÖLOMA (vertaistukitoimintaa vain loman alussa)	Voimaa vertaisuudesta, lapsiperheet	ADHD -liitto ry	Kylpylähotelli Päiväkumpu	4.-9.6.2017	9perhettä

Taulukko 2: Tutkittavat lomat

Opinnäytetyön tutkimusaineisto keräämisessä käytin laadullisia tutkimusmenetelmiä haastatteleamalla näille kolmelle tuetulle lomalle osallistuneita lomatuen saaneita henkilöitä ja mahdollisen yhteistyöjärjestön työntekijöitä sekä havainnoimalla vertaistuen ilmenemistä paikan päällä lomakohteissa. Kussakin lomakohteessa vietin aikaa noin 1,5vuorokautta.

Valitsemalla aineistonkeruumenetelmiksi havainnoinnin ja haastattelun halusin varmistua siitä, ettei tutkimusaineisto jää liian suppeaksi ja kapea-alaiseksi. Tutkimushavainnointi on menetelmänä haastava, koska tapahtumat ovat ainutkertaisia. Havainnoitavan ilmiön esiintyminen on usein harvinaista ja tutkimuksessa havainnointiin käytettävä aika on rajallinen. Eri tutkimusmenetelmiä yhdistämällä saadaan esiin laajempia näkökulmia ja parannetaan tutkimuksen luotettavuutta. Tällaista menetelmiä yhdistävää käyttöä tutkimuksessa kutsutaan triangulaatioksi. Siinä eri menetelmiä käytetään samassa tutkimuskohteessa tai samaa menetelmää käytetään eri tilanteissa. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 38-39.) Uskoin havainnoinnin avulla saavani aitoa ja kuvailevaa tietoa, joka syventää saatua haastatteluaineistoa. Aineistonkeruumenetelmän valintaa vahvisti myös oma mielenkiintoni lomilla tehtävää havainnointia kohtaan. MTLH:n lomatoimintaan ei ole aikaisemmin kohdistettu tutkimusta, jossa tietoa olisi hankittu tällä tavoin.

Havainnointi kytkee muita tutkimusmenetelmiä paremmin saadun tiedon sen kontekstiin. (Grönfors 2015, 149-150.) Havainnoinnin kautta ihmisen toiminta tulee ymmärrettäväksi ja merkitykselliseksi sen luonnollisessa ympäristössä. Tutkimushavainnointi on ihmisen tietoista asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien aistimista suhteessa siihen, missä ne ilmenevät. Havaitseminen on ensisijaisesti ymmärtämistä, tutkija ymmärtää havaitun asian suhteessa asiayhteyteen, jossa tutkija tekee havainnon. Teoria ja olemassa oleva tieto taas ohjaavat kykyämme

havaita, jos muutamme lähestymistapaa tai teoriaa havaittu asia muuttuu erilaiseksi. (Vilka 2006, 8-10.) Havainnoitsijan omat tunteet ja tuntemukset ovat aina osa havainnointia, samoin omat kokemukset toimivat tärkeinä tiedonlähteinä. Nämä asiat kuitenkin ohjaavat tekemiämme havaintoja, josta johtuen arkihavainnointiin tyypillisesti liittyy väärin muistamista ja väärin tehtyjen johtopäätösten riski. Arjessa tämä on luonnollista ja jopa välttämätöntä, mutta tutkimuksessa näitä asioita pyritään tietoisesti välttämään luotettavan tutkimustuloksen saamiseksi. Tutkimushavainnointi on arkihavainnointiin verrattuna aina paljon suunnitelmallisempaa, järjestelmällisempää, johdonmukaisempaa, luokitellumpaa ja eritellympää. Tutkimushavainnoinnissa havainnoitavat asiat ovat tietoisesti valittuja, hyvin rajattu tutkimusongelma onkin yksi tutkimuksen onnistumisen ehdoista. (Vilka 2006, 11.) Teoreettisista lähtökohdista sekä tutkimusongelmasta käsin pystyin rakentamaan raamit sille, mitä asioita lomalla havainnoin. Näistä lähtökohdista loin suuntaa antavan havainnointirungon, joka piti ohjasi keskittymistäni ja helpotti havainnoitavien asioiden rajaamista. (Liite1: Havainnointirunko).

Teemahaastattelu on tutkijan aloitteesta käyty keskustelu, jossa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavalta häntä kiinnostavat, tutkimuksen aihepiiriin kuuluvat asiat. Teemahaastattelussa aihepiirit on ennalta määritellyt, menetelmästä kuitenkin puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Yleensä haastattelija käyttää jonkinlaista tukilistaa käsiteltävistä asioista. (Eskola & Vastamäki 2015, 27-29.) Teemahaastattelussa runko sisältää tutkimusongelman mukaisia teemoja, mutta teemahaastattelulle ominaiseen tapaan yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee valittujen teemojen varassa. Teemahaastattelussa haastateltavien ääni tulee kuuluviin, ihmisten tulkinnot ja heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisessä roolissa ja merkitykset syntyvät haastateltavien vuorovaikutuksen pohjalta. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 48.)

Teemahaastattelu pohjautuu ajatukselle, jossa sen ominaispiirteiksi voidaan lukea seuraavat Hirsjärven ja Hurmeen (2014, 47) esille tuomat Mertorin, Fiskin ja Kendallin määrittelemät asiat:

- a. Haastateltavien ihmisten tiedetään kokeneen tietyn tilanteen
- b. Tutkija on alustavasti selvittänyt tutkittavan ilmiön kokonaisuutta sekä sen osia ja prosesseja ja päätyy tiettyihin oletuksiin tilannetta määrittävistä piirteistä
- c. Edellä olevan perusteella tutkija kehittää haastattelurungon
- d. Haastattelu toteutetaan ja suunnataan tutkittavien subjektiivisiin kokemuksiin

Haastatteluja varten loin kaksi erillistä teemahaastattelurunkoa, toisen kumppanijärjestön asiantuntijoita varten (Liite 2: Haastattelurunko asiantuntijat) ja toisen lomalaisten haastatteluja ajatellen (Liite 3 Haastattelurunko lomalaiset). Haastattelurunkojen sisällöt nousivat

tutkimuskysymyksistä. Haastattelun teemat olivat vertaistuen ilmeneminen, vertaistukea mahdollistavat ja estävät tekijät ja kehittäminen. Asiantuntijoiden haastattelussa käytin vertaistuki-sanaa, koska oletin sen olevan heille ammattinsa puolesta tuttu käsite. Lomalaisten haastattelussa käytin ”yhdessä oleminen” -kaltaisia termejä. Haastattelurungot sisälsivät muutamia taustoittavia kysymyksiä, jotka toimivat enemmänkin keskustelun avaajina, eikä niillä haettu vastauksia tutkimusongelmiin. Teemojen lisäksi muodostin runkoihin muutamia tukikysymyksiä, mutta varsinainen haastattelu eteni kuitenkin omalla painollaan ilman tiukkaa struktuuria.

Havainnoinnin ja haastattelun keinoin onnistuin tavoittamaan lomasta riippuen vaihtelevan määrän lomalaisia. Suurimman otoksen sain Lepoa hoivaamisesta -lomalta kun taas Hyvinvointilomalla ja Voimaa vertaisuudesta perhelomalla noin puolet ryhmään kuuluvista lomalaisista jäi tavoittamatta.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni aineisto koostuu seuraavan taulukon mukaisesti:

TUTKITTAVA LOMA	HAVAINNOIDUT LOMALAISET	HAASTATELLUT LOMALAISET	HAASTATELLUT ASiantuntijat
YLEISLOMA: HYVINVOINTILOMA	11hlöä/23hlöä	11hlöä/23hlöä -Ryhmähaastattelu: 9hlöä (3naista, 6miestä) -Parihaastattelu: 2hlöä (2naista)	-
JÄRJESTÖLOMA: LEPOA HOIVAAMISESTA -LOMA	16hlöä/18hlöä	14hlöä/18hlöä -Ryhmähaastattelu 1: 7hlöä (4naista, 3miestä) -Ryhmähaastattelu 2: 6hlöä (6naista) -Yksilöhaastattelu (nainen)	2HLÖÄ -parihaastattelu
JÄRJESTÖLOMA: VOIMAA VERTAISUUDESTA -PERHELOMA	5perhettä/9perhettä	4:n perheen edustajia, 5hlöä/16hlöä -Ryhmähaastattelu: 5hlöä (4naista, 1mies)	3HLÖÄ -ryhmähaastattelu

Taulukko 3: Tutkimuksen aineisto

3.2.1 Yhteistyöjärjestöjen haastattelut

Tutkimuksen kohteeksi valikoiduista lomista Lepoa hoivaamisesta -loma ja Voimaa vertaisuudesta, lapsiperheet -loma toteutettiin MTLH:n ja yhteistyöjärjestön yhteistyöllä. Koska halusin tutkimuksessa tarkastella vertaistukea kattavasti eri näkökulmista ja saada tietoa vertaistuen taustoittavista tekijöistä tuetuilla lomilla, päädyin haastattelemaan yhteistyöjärjestöjen eli tässä tapauksessa Omaishoitajat ja läheiset -liiton ja ADHD-liiton työntekijöitä aiheesta.

Haastatteluita oli kaksi ja ne toteutettiin parihaastatteluna (2hlöä) ja ryhmähaastatteluna (3hlöä) keväällä 2017 ennen varsinaisia lomia molempien järjestöjen toimitiloissa. Ryhmähaastattelun yksi haastateltavista oli läsnä skype-yhteydellä. Haastateltavina olivat kummankin yhteistyöjärjestön niitä työntekijöitä, joiden toimenkuvat ovat jollain tavalla kytköksissä tuettuihin lomiin. Teema-haastattelulle tyypillisin tavoin loin haastattelurungon, jonka sisältö vastasi mielestäni mahdollisimman hyvin asetettuja tutkimuskysymyksiä. Haastattelurunko lähetettiin haastateltaville etukäteen nähtäväksi. Haastattelut kestivät noin 1-1,5 tuntia. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin sanasta sanaan säilyttäen puhekielisyyden. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 30 sivua (fonttikoko 10, riviväli 1,5). Koska Hyvinvointiloma kuuluu teemaltaan MTLH:n yleislomiin, nousevat loman taustatekijät MTLH:n lomatoiminnan tavoitteista sekä peruslähtökohdista. Näin ollen en kokenut erillistä haastattelua tältä osin tutkimustuloksen kannalta tarpeelliseksi.

3.2.2 Lomalaisten haastattelut

Lomalaisten haastattelut toteutettiin lomakohteissa. Haastateltaviksi olin rajannut ennalta lomaryhmiin kuuluvat aikuiset jättäen perheloman lapset pois aineistosta tältä osin. Tähän ratkaisuun päädyin, koska aikani lomakohteessa oli rajallinen ja lasten haastattelu olisi vaatinut erilaisen lähestymisnäkökulman. Perhelomalle osallistuneiden lasten ikäjakauma oli myös hyvin laaja (vauvasta teini-ikäiseen). Lomalaisten koteihin saamassaan etukäteistiedotteessa lomalaisia oli informoitu vapaaehtoisista haastatteluista.

Vietin kussakin lomakohteessa noin kaksi päivää. Saapuessani lomakohteisiin menin ensimmäiseksi tapaamaan ryhmän jäseniä lomaohjelman mukaiseen toimintatuokioon ja sopivan hetken tullen esittäydyin, ja kerroin tutkimuksestani sekä käytännön toteutuksesta lomakohteissa. Tässä yhteydessä jaoin täytettäväksi paikalla olleille Tietoinen suostumus tutkimukseen -lomakkeen, jossa he saivat ilmaista halukkuutensa haastatteluun.

Käytännössä haastattelut toteutettiin osallistumiseni toisena päivän, jolloin olin ehtinyt jo hieman tutustua ryhmän jäseniin ja he minuun sekä työstämäni opinnäytetyön tarkoitukseen. Tämä osoittautui oikeaksi ratkaisuksi, koska tavoitin haastatteluun tutustumisen myötä myös lomalaisia, jotka eivät olleet osallistuneet haastattelua ennen ryhmän lomaohjelmaan. Sovimme haastatteluajan-kohdat yhdessä ryhmäläisten kanssa niin, että ne sopivat mahdollisimman hyvin lomaohjelmaan ja lomalaisten rytmiin. Perhelomilla osallistumiseen vaikutti vanhempien vastuu lapsista; toinen vanhemmista jäi haastattelun ajaksi hoitamaan lapsia ja eräs yksin lasten kanssa lomalla oleva otti vastaan ehdotukseni siitä, että hän osallistuisi haastatteluun sylivauvan kanssa. Tiedotin haastattelusta ja sen ajankohdasta myös lomakohteen ilmoitustaululla, jotta kaikkien lomaryhmään kuuluvien oli mahdollista osallistua siihen vaikka eivät olisi muutoin lomaohjelmassa mukana olleetkaan. Haastattelut toteutettiin lomakohte-

den kokoustiloissa. Kaikki aiemmin suostumuksensa haastatteluun antaneet lomalaiset saapuivat haastatteluun. Mikäli suostumusta ei oltu allekirjoitettu aiemmin, lomalainen antoi suostumuksensa ennen haastattelua.

Alun perin olin ajatellut haastatella lomalaiset ryhmissä. Lomien aikana osa lomalaisista kuitenkin ilmaisi toiveensa parihaastattelusta ja yksilöhaastattelusta, ja halusin ehdottomasti tutkijana joustaa ja vastata heidän toiveeseensa. Toiveen esittäneet lomalaiset toivat itse esille, että heidän on vaikea tuoda ajatuksiaan esille isommassa ryhmässä, joten ratkaisu oli varmasti oikea. Ryhmähaastatteluiden haasteena on saada kaikkien osapuolten ”ääni” kuuluville. Toisaalta ryhmässä vuorovaikutuksellinen keskustelu voi tuottaa rikkaampaa aineistoa. Lomalaisten haastattelut kestivät vajaasta puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin sanasta sanaan. Puhekielisyyden säilyttäminen oli mielestäni olennaista, koska koen sen elävöittävän aineistoa ja tarjoavan lukijalleen mahdollisuuden eläytyä aiheeseen. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 82 sivua (fonttikoko 10, riviväli 1,5).

3.2.3 Havainnointi lomilla

Havainnointi on sopiva menetelmä tutkimuksissa, joissa halutaan tutkia yksittäisten ihmisten toimintaa ja vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija osallistuu enemmän tai vähemmän tutkimuskohteensa toimintaan. Tyypillistä on, että tutkimuksessa käytetään eri havainnointitapoja, jolloin vahvistetaan havaintojen luotettavuutta ja tulkintojen yleistettävyyttä. (Vilkkä 2006, 40.)

Opinnäytetyöni havainnoinnin toteutin kolmella ennalta määrittelemälläni tuetulla lomalla (ks. taulukko tutkittavat lomat). Havainnointiajankohdaksi valitsin kunkin 5vrk kestävästä lomasta keskivaiheen, jolloin lomalaiset olivat jo ehtineet ns. asettua lomakohteeseen. Saavuini kuhunkin lomakohteeseen tulopäivänä noin klo. 10, jolloin esittäydyin ryhmän lomaohjelmassa mukana oleville lomalaisille, kerroin opinnäytetyöstäni, sen sisällöstä ja tarkoituksesta sekä yksityisyyteen ja vapaaehtoisuuteen liittyvistä asioista. Samalla halukkaat lomalaiset antoivat suostumuksensa tutkimuksen havainnointi- ja/tai haastatteluosioihin.

Havaintoja voidaan kerätä luonnollisessa ympäristössä, eli siellä missä ihmiset elävät. Tällöin havainnot on tehty aina siinä kontekstissa jossa ne ilmenevät (Vilkkä 2006, 37.) Koska tavoittelin opinnäytetyöni kautta mahdollisimman aitoa ja monipuolista tietoa lomilla ilmenevästä vertaistuesta, koin olennaiseksi, että havainnoin loman aikana mahdollisimman kattavasti erilaisia tilanteita: ohjattua ryhmäkohtaista lomaohjelmaa, mahdollista vertaistukiohjelmaa, sekä ryhmään kuuluvien lomailua yleisissä tiloissa (ruokailut, kahvilat, aulatilat, liikuntatilat, pihat ym.). Havainnointini kohteena olivat kaikki tavoittamani luvan antaneet lomaryhmään kuuluvat aikuiset sekä perhelomilla lapset.

Havainnoinnin pohjaksi olin tutustunut tutkittavaan ilmiöön ja tutkimuskohteeseen sekä luonut suuntaa antavan havainnointirungon. Olin saanut lomien lomakohdekohtaiset ohjelmarungot tie-tooni jo ennen lomaa. Lisäksi järjestölomien osalta olin selvittänyt yhteistyöjärjestön aikataulut ja suunnitelmat loman vertaistukiohjelman osalta. Näin pystyin etukäteen suunnittelemaan millaisiin tilanteisiin minun olisi hyvä osallistua, ja esim. millaisia varusteita minun olisi otettava mukaan, jotta voisin havainnoida erilaisissa toiminnoissa (liikuntaan soveltuvat vaatteet ym.)

Käytännössä aloitin havainnoinnin aamupäivällä pian lomakohteeseen saavuttuani ja päätin illalla nukkumaan mennessäni. Havainnointi tapahtui ensimmäisenä tutkimuspäivänä noin klo. 10-22 välillä, sisältäen vain lyhyitä taukoja ja seuraavan päivänä haastattelujen lomassa. Tällöin yleensä pohdin, millaisia tilanteita/ keitä henkilöitä olisi hyvä vielä havainnoida mahdollisimman monipuolisen aineiston saamiseksi. Poistuin lomakohteista toisena lomapäivänä noin klo. 16. Tallensin havaintoni pääosin havainnointipäiväkirjaan, jota kuljetin välillä mukani. Useimmiten koin helpommaksi ja soveliaammaksi tehdä muistiinpanot vasta omassa rauhasani, tyypillisimmin 1-2h kestäneen havainnointitilanteen jälkeen ja lopuksi iltaisin sänkyyn päästessäni. Välillä pistin ylös tukisanoja pieniin paperilappuihin sekä kännykkäni muistiinpanoihin. Aineiston saaminen vaati itseltäni täydellistä keskittymistä tutkittavaan asiaan. Koska tutkimusaikani kohteessa oli rajallinen, halusin ”imeä” tilanteista irti kaiken mahdollisen tiedon aiheeseeni liittyen.

Varsinaisesti opinnäytetyöni havainnointitavat muokkautuivat vasta tutkimuskohteessa. Jo ensimmäinen loma osoitti, että aineiston saamiseksi minun on tutkijana osattava muokata toimintaani tilanteen, lomaryhmän ja lomaohjelman vaatimalla tavalla. Havainnointitutkimus vaati itseltäni myös heittäytymistä. Useimmiten havainnointi oli osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnointitavassa tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla (Vilkkä 2006, 44). Tutkija on läsnä tutkimustilanteessa ja usein hän osallistuu itse toimintaan. Näin hän pääsee kiinni tutkittavan ilmiön olemukseen, vaikkei olekaan kohde-ryhmän jäsen. (Kananen 2014, 81.) Osallistuva havainnointi on suoran havainnoinnin lisäksi myös vuorovaikutusta, haastatteluja ja muistiinpanojen tekemistä sekä niiden analysointia. (Törrönen 1999, 222). Helpointa oli havainnoinnin aluksi osallistua johonkin ryhmälle osoitettuun lomaohjelmaan. Alkuperäinen ajatukseni oli ollut aikuisryhmien kohdalla toimia ohjatuissa toimintatuokioissa tarkkailevan havainnoinnin piirtein niin, että olisin istunut ryhmästä ns. etäällä ja tehnyt muistiinpanoja havainnointirunkoon. Pian kuitenkin huomasin, että osallistumisellani oli monenlaisia merkityksiä: Osallistumalla tulin ryhmälle tutuksi ja he tulivat tutuksi minulle. Osallistumistani myös ”vaadittiin”, ryhmän jäsenet pyysivät minut viereensä istumaan tai ryhmänvetäjä osallisti minut toimintaan antamalla minullekin puheenvuoron muiden lomassa. Pääasiassa pyrin minimoimaan omat puheenvuoroni ja keskityin kuuntelemaan ja havainnoimaan ryhmäläisiä, toisaalta joskus tilanteen luonne vaati minua vahvaankin vuorovaikutukseen lomalaisten kanssa. Lapsia havainnoidessa toimintaan ja ns. arkisiin hetkiin

osallistuminen oli aineiston kannalta olennaista. Useimmiten lapsiin kohdistuvaa havainnointitutkimus alkaa lapsiin tutustumalla heidän arkisiin askareisiin ja toimiin osallistumalla. Lasten kanssa tutkijan oman aktiivisuuden tasoa on hyvä vaihdella tilanne- ja lapsikohtaisesti. Lapsen omille puheille ja toiminnalle on syytä antaa tilaa. (Törrönen 1999, 225-226.) Teoreettisen näkökulman ja ennalta määrittelemäni tutkimusongelmien kautta kohdistin havainnointiani kaikissa tilanteissa havainnointirungossa oleviin asioihin, vaikken varsinaista runkoa mukana kantanutkaan. Ohjattujen lomaohjelmien lisäksi oivia havainnointitilanteita olivat erilaiset ”vapaa-ajan tilanteet” kuten ruokailut, illanistujaiset, ja jopa saunanlauteilla istuminen ja vesijuokseminen. Ruokailuissa ja illanistujaisissa tavoittamani lomalaiset istuivat usein muuttaman hengen porukoissa. Aluksi pyysin lupaa saada liittyä heidän seuraansa, pian kuitenkin huomasin, että minua myös pyydettiin pöytiin aikuisten lomalaisten toimesta. Ajoittain lomalla tapahtuvassa tutkimuksen osassa on tunnistettavissa myös etnografisen tutkimuksen piirteitä. Etnografisessa tutkimuksessa tutkija menee mukaan tutkittavien elämään. Tutkija on mukana tutkimuskohteena olevien ihmisten toiminnassa kyetäkseen ymmärtämään ilmiötä aidossa ympäristössä. (Kananen 2014, 49-50.)

Jotta havainnointini kohteena olisi mahdollisimman laaja joukko, pyrin viettämään mahdollisimman tasapuolisesti aikaa kaikkien tavoittamieni lomalaisten kanssa, mutta myös sillä, kuinka satuimme samoihin fyysisiin paikkoihin, oli vaikutusta tähän. Lomatoimintaa tutkiesani selväksi haasteeksi nousi lomalaisten tavoittaminen. Vaikka tuetut lomat ovat ryhmämuotoisia, on kaikkeen lomaohjelmaan osallistuminen lomalaisille täysin vapaaehtoista. Pysin tavoittamaan ohjelmaan osallistumattomia lomalaisia mm. kyselemällä heistä lomakohteen henkilökunnalta, mutta tästä ei ollut apua. Toisaalta tuetun loman arvojen mukaisesti lomatuella lomailevien ei kuulu erottua muista lomalaisista, ja tältä osalta lomalaisten tavoittamattomuus voi olla myös hyvä asia.

3.3 Aineiston analysointi

Opinnäytetyön tietoperustalla, teorialla on tärkeä rooli havainnointitutkimuksessa, jossa aineiston kerääminen perustuu tutkijan henkilökohtaisiin havaintoihin. Teoriat toimivat tapana tarkastella ja selittää toimintaa, ja parhaimmillaan innoittavat tutkimusaineiston keräämistä. Tutkimusaineisto ei ole vastaus tutkimusongelmaan, ja esimerkiksi havaintojen kuvaaminen on vasta dokumentointia. (Vilka 2006, 79-81.) Teorian merkitys sisällönanalyysissä voi vaihdella, se voi toimia tutkimusta ohjaavana tekijänä tai teoria voi muodostua aineiston analysoinnin tuloksena. Sisällönanalyysin voidaan jaotella Eskolan (2010, 182) mukaan kolmeen tapaan: aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen ja teorialähtöiseen analyysiin.

Opinnäytetyöni analysointitavaksi muotoutui yhdistelmä teoriasidonnaista ja aineistolähtöistä analyysiä. Analyysitavassani on teoreettisia kytkentöjä, mutta se ei keskity vain tämän teoreettisen mallin testaamiseen uudessa yhteydessä. Teoriasta etsitään selitystä ja vahvistusta aineistosta tehdyille löydöksille, teoria ja aineisto keskustelevalle toistensa kanssa. Analyysini

tarkoitus ei ole luoda uutta teoriaa vaan löytää tutkittavaan aiheeseen uusia näkökulmia. (Eskola 2007, 162-163; Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-97, 117.)

Tutkimukseni teoreettisesta viitekehyksestä oli opinnäytetyöprosessin aikana muodostunut työtäni selkiyttävä ja ohjaava lähtökohta, joten katsoin luontevaksi rakentaa analyysin pohjan sosiaalisen tuen teoriasta. Aloitin analyysin etsimällä sekä haastattelu että havainnointiaineistosta teorialähtöisesti sosiaalisen tuen muotoihin (välineellinen tuki, tiedollinen tuki, emotionaalinen tuki, kokemuksellinen tuki ja yhteisöllinen tuki) kytköksissä olevia asioita. Apuna käytin ohessa olevaa taulukkoa, johon olin koonnut työlleni olennaiset sosiaalisen tuen muodot. Välineellisen tuen katson sisältävän niin aineellisen kuin toiminnallisenkin tuen. Kokemuksellinen tuki sisälsi analysoinnin alkuvaiheessa vielä myös emotionaalisen tuen, mutta eriytyi analyysin myöhemmässä vaiheessa omakseen. Etsin tuen muotoja vastaavia asioita aineistoani läpikäymällä ja lukemalla sekä haastatteluaineistoja että havainnointipäiväkirjan merkintöjä. Alleviivasin kutakin sosiaalisen tuen muotoa vastaavia asioita tietyllä värillä. Löytämäni asiat liitin taulukoihin; havainnointi- ja haastatteluaineistot omiinsa. Taulukoissa pidin kunkin loman aineistot ominaan sekä haastattelutaulukossa lisäksi erottelin asiantuntijahaastattelut lomalaisten vastauksista. Tämän jälkeen jatkoin analysointia aineistolähtöisesti pelkistämällä. Sisällönanalyysissä aineiston tulokset pelkistetään; ensin aineisto ryhmitellään, sitten yhdistetään yhteisten piirteiden tai nimittäjien mukaan erilaisiksi joukoiksi. (Vilkkä 2006, 81-83.) Yhdistin aineistoa etsimällä sisällöistä yhteisiä piirteitä. Yhteneväisyyksien löytäminen johti luokitteluun; alaluokkien syntyyn ja jatkoin aineiston käsittelyä kunnes muodostui kutakin kokonaisuutta kuvaavat yläluokat. Aineiston luokittelu loi pohjan, jonka varassa pystyin aineiston yksinkertaistamiseen ja myöhemmin tulkintaan. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 147). Aineistosta löytämäni asiat yhdistyivät pääluokiksi ja löysivät teoriasidonnaisen analyysin tavoin tuen ja vahvistuksen sosiaalisen tuen teoriasta.

Tehtävänäni oli löytää tutkimusaineistosta tutkimukseni kannalta olennaiset asiat. Olennaisuuden määrittelivät teoreettisen viitekehyksen ohella tutkimuskysymykseni. Aineistoa läpikäydessäni tuen muotojen ohella olennaisiksi asioiksi nousivat tekijät, jotka mahdollistivat tai estivät vertaistuen toteutumista tuetuilla lomilla. Nämä vertaistukea mahdollistavat ja estävät tekijät analysoin omana kokonaisuutenaan aineistolähtöisesti etsimällä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, pelkistämällä ja kokonaisuuksia luokiksi yhdistelemällä.

3.4 Tutkimuseettiset näkökohdat

Opinnäytetyöni osalta etenkin havainnoinnin osaan liittyy paljon eettisestä näkökulmasta huomioitavia asioita. Tutkimuksessa tehtävien eettisten ratkaisujen katsotaan koskevan tutkimuksen jokaista vaihetta. Ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa olennaisia eettisiä periaatteita ovat informointiin perustuva suostumus tutkimukseen osallistumiselle, luottamukselli-

suus, seuraukset ja yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme 2014, 20.) Mitä vapaamuotoisempia ja avoimempia aineistonkeruukeinot ovat, sitä enemmän korostuvat myös tutkimuksen eettiset kysymykset (Vilkkä 2006, 56).

Tuetuilla lomilla havainnoin ihmisiä heidän luonnollisessa ympäristössään, jolloin havainnoin väistämättä myös arkaluontoisia asioita. Ohjatuissa vertaistukiryhmissä käsitellään hyvin henkilökohtaisia asioita. Haastatteluissa esim. tilanteen poikkeavuus nauhoituksineen sekä ryhmähaastattelussa ryhmän koko ja kokoonpano voivat vaikuttaa haastateltavien osallistumiseen. Näiden vaikuttavien syiden vuoksi pyrin ensin tutustumaan lomalaisiin edes jollain tasolla sekä järjestämään haastattelut heille sopivissa kokoonpanoissa. Tutkimusluvan saaminen jokaiselta lomalla olijalta/ ryhmässä havainnoitavalta on tutkimuksen teon edellytys. Ihmisten yksityisyyttä tulee kunnioittaa ja suojella kaikissa tutkimusvaiheissa.

Tutkimuksen kohteena olevilta kumppanijärjestöiltä, eli Omaishoitajat ja läheiset liitto ry:ltä ja ADHD -liitto ry:ltä haettiin ja myönnettiin tutkimusluvat opinnäytetyön tekemistä varten. Kumppanijärjestöt päättivät itse teemahaastatteluiden osallistujat. Tuetuille lomille osallistuvat lomalaiset saivat tehtävästä opinnäytetyöstä etukäteistiedotteen noin 3vkoa ennen lomansa alkamista lomajärjestöltä (Liite 4: Tiedote opinnäytetyöstä). Myös lomakohteita, joissa tutkimus toteutettiin, tiedotettiin tehtävästä tutkimuksesta ja sen sisällöstä.

Tutkimuksen käytännön osan alkaessa kukin lomalainen sai luettavakseen ja allekirjoitettavakseen tietoinen suostumus tutkimukseen -lomakkeen (Liite 5: Tietoinen suostumus tutkimukseen), jossa he halutessaan antoivat luvan vertaistuen tutkimiseen havainnoinnin ja/ tai haastattelun keinoin. Lomalaiset saivat itse päättää, halusivatko osallistua tutkimukseen kokonaisuudessaan vai esim. vain sen toiseen osaan (haastattelu tai havainnointi). Luonnollisestikaan suostumusta ei tarvinnut antaa. Samassa yhteydessä opinnäytetyön tekijänä kerroin lomalaisille tutkimuksen tarkoituksesta, sisällöstä, yksityisyyteen ja vapaaehtoisuuteen liittyvistä asioista. Lapsia tutkittaessa eettisesti oikeanlaiset ratkaisut ovat tärkeitä. Tutkijan tehtävänä on varmistaa, ettei tutkimuksessa esim. raportoida lapsen kannalta intiimeistä asioista (Karlsson 2012, 47-48.) Perhelomilla pyysin luvan lasten havainnointiin huoltajilta (Liite 6: Tietoinen suostumus tutkimukseen lapset), ja kehitystaso huomioiden kerroin havainnoinnin kohteena oleville lapsille läsnäoloni syystä. Lomaryhmässä oli hyvin eri-ikäisiä lapsia, ja teinkin ratkaisun, että jätän pienimmät lapset havainnoinnista pois. Havainnoimieni lasten kohdalla pyrin myös herkästi aistimaan, mikäli vaikutti siltä, että he häiriintyivät läsnäolostani. Tällöin keskeytin havainnoinnin.

Aineiston analyysin perusteella tuotettavassa tekstissä noudatin hyvän tieteellistä käytäntöä ja huolehdin, ettei tutkittavia voida tunnistaa kirjoittamastani tekstistä.

4 Vertaistuen ilmeneminen lomatoiminnassa

Tässä luvussa esittelen keräämästäni havainnointi- ja haastatteluaineistosta saamani tulokset. Olen ryhmitellyt tulokset havainnointi- ja haastatteluaineistojen analyysien kautta syntyneiden luokkien mukaan, ja tuon ne esille avaamalla pääluokat yläluokittain. Pääluokat ovat tiedon saaminen ja antaminen, kokemusten vastavuoroinen jakaminen, luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri sekä yhteisöllisyyden kokeminen.

Kussakin yläluokassa aloitan havainnointiaineiston kuvauksesta, koen sen kuvailevan tutkimuskohdetta, ja siirryn siitä haastatteluaineistoon. Havainnoinnin keinoin saamani tulokset sisältävät otteita tutkimuspäiväkirjani tilannekuvauksista ja puheenvuorojen suorista lainauksista. Yleislomilta ja järjestölomilta sekä lomalaisilta ja asiantuntijoilta keräämäni aineistot käsitellään erillisinä.

Yksityisyyden suojaamiseksi käytän työni tuloksissa havainnoinnin osalta peitenimiä ja haastatteluiden ja havainnoinnin suorissa lainauksissa henkilöistä ja ryhmistä seuraavia tunnistetta:

Y= yleisloman lomalainen

O= lepoa hoivaamisesta -lomalainen

P= perheloman lomalainen

AP: Asiantuntija, perheloma

AO: Asiantuntija, lepoa hoivaamisesta loma

Niissä sitaateissa, joissa käydään vuoropuhelua, olen erottanut kertojat lisäksi numeroiden avulla. Tulosten kannalta en katsonut olennaiseksi numeroida kutakin lomalaista tai asiantuntijaa erikseen.

4.1 Tiedon saaminen ja antaminen

Opinnäytetyöni olennaiseksi tulokseksi nousi lomalaisten tarve jakaa ja saada erilaista tietoa. Aineistossa esiintyneen tiedon, eli tiedollisen tuen, olen analyysin kautta jakanut kolmeen yläluokkaan, joita ovat *tieto oikeuksista ja tukimuodoista*, *vinkkejä arjen toimiin* sekä *tietoisuus omista mahdollisuuksista*. Tuetuilla lomilla ilmenevästä erilaisen tiedon saamisen ja antamisen ilmenemisestä kertovat sekä aineistoni havainnoinnin ja haastattelun aineistot. Tiedollisen tuen rooli esiintyy olennaisena etenkin tutkimillani järjestölomilla, ja ilmeneekin niissä kaikissa yläluokissa. Yleislomalla tiedon osuus painottuu arjen vinkkeihin sekä tietoisuuteen omista mahdollisuuksista.

Pääluokka	Alaluokat	Yläluokka

TIEDON SAAMINEN JA JAKAMINEN (Tiedollinen tuki)	<ul style="list-style-type: none"> • Tietoa oikeuksista ja etuuksista • Tietoa palvelujärjestelmästä, palveluista ja toimintamahdollisuuksista • Vinkkejä tiedonhakuun ja saantiin 	TIETOA OIKEUKSISTA JA TUKIMUODOISTA
	<ul style="list-style-type: none"> • Vinkkejä fyysisen hyvinvointiin • Vinkkejä arjen haasteisiin 	VINKKEJÄ ARJEN TOIMIIN
	<ul style="list-style-type: none"> • Tietoisuus omista vaihtoehdoista 	TIETOISUUS OMISTA MAHDOLLISUUKSISTA

Taulukko 4: Tiedon saaminen ja jakaminen

4.1.1 Tietoa oikeuksista ja tukimuodoista

Havainnointi

Havainnoimillani järjestölomilla lomalaiset tarvitsivat ja halusivat tietoa elämäntilanteeseensa liittyvistä oikeuksista ja tukimuodoista.

Seuratessani Lepoa hoivaamisesta -loman ohjattua vertaisryhmätilannetta esille nousivat pienryhmäkeskusteluissa käsitellyt hoidettavan sijaishoitoon, eli intervallihoidoon ja päivähoidon järjestämiseen liittyvät asiat sekä henkilökohtaisen avustajan rooliin ja tehtäväkuvaan liittyvät seikat. Ryhmään osallistuneet jakoivat tietoa aiheista, ja kyseisistä aiheista enemmän tietävät lomalaiset kertoivat toisille kunnan järjestämisvelvollisuudesta sekä siitä, mistä lisätietoa voisi saada.

”Kuka maksaa palkan? Suoraan kunta vai te?” (O)

”Liitossa ei ole lakimiestä nyt. Mutta sitä selvitetään jos kysyt.” (O)

Tutkimallani voimaa vertaisuudesta perhelomalla tietoa vaihdettiin erilaisiin perheiden käytössä olevista tukitoimista ja keskustelua käytiin ADHD-lasten lääkityksistä. Saavuini lomakohteeseen ajankohtana, jolloin viimeinen ohjattu vertaistukiryhmä oli juuri päättymässä. Olimme sopineet ADHD-liiton työntekijän kanssa, että tulen paikalle ryhmän loppuvaiheessa. Saapuessani ryhmätilaan liiton työntekijä kertoi keskustelun olevan edelleen kesken ja ryhmänjäsenten antaneen minulle luvan liittyä joukkoon. Esittäydyin ja jäin kuuntelemaan huoneen sivuun.

Liiton työntekijä kysyi kultakin, mitä heille oli jäänyt loman vertaistukitapaamisista.

”Mulle lääkitysasioista kuuleminen on ollut hyvä asia, mies kun ei ota niihin juuri mitään kantaa niin on kuullut toisilta, jotka tietävät asioista.”

Keskustelu siirtyi takaisin lääkehoitoon. ”Jarmo” haluaa antaa vinkin, ettei kaikille sovi samat annosmäärät. (P)

Haastattelut

Haastatteluissa oikeuksiin ja tukimuotoihin sekä tiedon etsimiseen liittyvää tiedonvaihtoa esiintyi havainnoinnin tavoin molemmilla tutkimistani järjestöloimista.

Oikeuksiin ja etuuksiin liittyvää tietoa jaettiin lomalaisten kesken omaishoidon lakisääteisistä vapaapäivistä, kotihoidon palveluista, apuvälineiden saatavuudesta sekä lakimuutoksista etuuksiin liittyen.

”Et se lakimuutos on tullu silloin heinäkuun ensimmäinen päivä ja sit se että jossain kunnassa voi pitää takautuvasti niitä lomia, kuinka pitkälle et neki on kuntakohtasia, ja tietysti kaikki korvaukset on kuntakohtasia. Ja sit et mitä kaikkee apua voi saada, et kuinka paljon voi saada sieltä kotihoidosta sitä apua.” (O)

ADHD-liitossa tehdyssä haastattelussa asiantuntijat, eli lomilla vertaistukitilanteita ohjaavat liiton työntekijät kertoivat lomalaisten heihin kohdistaneista oikeuksiin ja etuuksiin liittyvistä tiedontarpeista.

”Tavallaan niit oikeuksia, et mihin meil on oikeus, mitä siel koulussa vaikka on pakko järjestää ja miten niitä saa.” (AP)

”Sitte, näitä niinku tähän meidän hoitojärjestelmään kuuluvia rakenteita kysytään, et miten, sosiaalietuuksista kysytään, mitkä on ihan hirveen vaikeita kysymyksiä mulle ainaki ja tämmösiä tota tai lääkärille pääsystä tai miten pääsee terapiaan tai tämmösiä asioita.” (AP)

Vaikka etuuksiin liittyvät kysymykset koetaan asiantuntijoidenkin näkökulmasta välillä hankaliksi, pitävät ADHD-liiton työntekijät osallistumistaan lomille tärkeänä mm. siksi, että he voivat välittää lomalaisille faktatietoa.

”Sit mä ajattelen et niis keskusteluis kuiteki paljon kysytään ihan faktisia tietoja. Varsinkin nyt ku he tietää et me ollaa työntekijöitä. Et se puolihan siinä jäis sitte, et se ois täysin se vertaisuus sitte, mikä ei huono sekään, mutta se lisäarvo on siin et on työntekijä. Sit ihan, tosi semmosia yksityiskohtasiaki pieniä.” (AP)

Faktatiedon tarve nostettiin esiin myös voimaa vertaisuudesta lapsiperheiden lomalla ja haastatellut lasten vanhemmat kokivat, että myös tietyn ikäiset lapset hyötyisivät heille lomalla järjestetystä tiedollisesta ryhmätilanteesta. Tietoa toivottiin lapselle diagnoosiin ja sen ymmärtämiseen liittyen. Lisäksi vanhemmat kokivat, että murrosiän ollessa ajankohtainen tarvitsivat lapset tietoa myös turvallisuusnäkökulmasta. Vanhemmat kokivat lääkitystä käyttävien lastensa tarvitsevan erityisesti tietoa esim. päihteiden vaikutuksista lääkitykseen. Tutkimallani lomalla ei haastateltavien mukaan ollut lapsille suunnattua tiedollista tukea tarjolla.

L2: ”Kyllähän lapset jos nyt on joku asiantuntija ja niitten pitäis porukalla jonku tommosen luennon ni kertos vähän noista ja miten se vaikuttaa murrosikään ja mitä murrosiän jälkeen.” (P)

L1: ”Ja sit toisaalta jos lapsella on diabetes niin pakko sille on selittää mitä se tarkoittaa et kuinka sä käytät näitä insuliinipumppuja ja lasket hiilareita, ni pakkohan se on tietää ne faktat. Ei tässä niinku, ei meillä ainakaa, se on niin yksilölliset erilaiset oireetkin tietenkin, mut se on pakollista sen takia niillä et ne pysyy hengissä. Mut on se tässä vähän sama juttu.”(P)

L1: Nii totta, sit ku on läkitys ja vetäsee ensimmäiset pussikaljat jossain ni mitäs sit tapahtuu... en mäkään tiedä.”(P)

Lepoa hoivaamisesta -lomalla lomalaiset nostivat esille liiton kouluttaman lomaohjaajan roolin tiedon välittäjänä, hänen tehtävänsä oli ohjata lomalaisia etsimään tietoa oikeasta paikasta.

” Ja hyvin paljon hän neuvos kaikkee mistä saa,..” (viittaa lomaohjaajaan) (O)

”Mistä kannattaa kysyä ja mihin kannattaa ottaa... (L) sai ainakin tosi paljon, hänel oli paljo semmosii vaiketa asioita.” (viittaa oikeuksiin ja etuuksiin) (O)

Vinkkejä siihen, mistä lomalaiset voisivat saada tietoa omiin elämäntilanteisiinsa jaettiin myös lomalaisten kesken. Suurimmaksi tiedonvaihdon kohteiksi järjestölomien aineistoissa nousivat palvelujärjestelmään ja erilaisiin tukea tarjoaviin tahoihin liittyvät sekä tukitoimiin liittyvät asiat. Lomalaiset kertoivat erilaisista yhdistysten ylläpitämistä omaisille suunnatuista paikallisista ryhmätoiminnoista ja niiden ohjelmista. Yhdessäolon lisäksi paikalliset vertaisryhmät koettiin myös hyvinä paikkoina saada tiedollista tukea tilanteeseen.

”Mä tietysti kuulutan kaiken aikaa sitä yhdistyksestä tiedon saamista ja sitä että jos vaan siellä teillä kotosalla on niitä vertaisryhmiä, et jos yhtään haluttaa mennä sinne niin menkää. Koska sieltä sitä löytyy sit sitä. Ja sit mitä täälläki must on tullu näitä, et mihin kannattaa ottaa yhteyttä, toisilla on hoitamatta ne tietyt asia, ei tiedä niistä lomapäivistä ja muista.”(O)

Tietoa palvelujärjestelmästä ja yhdistystoiminnasta annettiin myös siksi, että ryhmän jäsenet havaitsivat toistensa tuen tarpeen ja halusivat tietoa antamalla helpottaa toisen tilannetta. Kerrottiin arkea tukevista ja sisällöllisesti vaikuttavista tukivaihtoehtoista, joiden uskottiin voivan tuoda helpotusta toisen lomalaisen sen hetkiseen tilanteeseen.

”Tämä Lions, ni tota noinni. Et mun äidin luona käy kerran viikossa yks semmonen rouva joka käy äidin kanssa juttelemassa mut siel on myös mies-Leijonia jotka mielellään menee. Et sitä oli puhetta et sieltä vois kysyä jos löytys sitä hengähdystä välillä siihen arkeen, siihen joka päiväseen arkeen että -- pääsis itseksensä jotain tekemään tai jossain käymään.”(O)

”Mitenkäs se neuropsykologinen kuntoutus tai valmennus? Mut mietin että saiskohan apua hän niinku tommosesta?”(P)

Lomatoiminnassa tapahtuvan oikeuksiin ja tukimuotoihin liittyvän tiedon merkitys oli tunnistettu myös asiantuntijanäkökulmasta. Lomien vertaistukiryhmistä oli asiantuntijoiden mukaan tunnistettavissa toistuvia aiheita, kuten tukitoimien vaihtoehtoihin, hoitopolkuun ja erilaisiin hoitomuotoihin (lääkitys, terapiat ym.), lasten koulunkäyntiin, sekä diagnoosi ilmenemiseen liittyvät asiat.

Omaishoitajat ja läheiset -liiton lomaohjaajakoulutuksessa tiedollisen tuen antamiseen valmistaudutaan omalla koulutusosiolla.

”Koulutus, missä käydään ensimmäisenä päivänä läpi ihan omaishoitajuus, et mikä on omainen. Ja omaishoidontukea myös siltä kantilta et me halutaan et lomaohjaajat osaa ne perusasiat kertoa myös palvelujärjestelmästä. Ja liiton toiminta esitellään että he osaavat kertoa liitosta ja sitten sivutaan myös lomajärjestöjä,..” (AO)

Asiantuntijanäkökulmasta tuetuille lomilla tapahtuva tiedonvaihto auttaa lomalaisia löytämään paremmin erilaisten tukitoimien piiriin. Kun erilaiset toimintavaihtoehdot tulevat loman aikana lomalaisille tutuiksi, uskotaan, että heidän on helpompi löytää tilanteeseensa sopivia tukimuotoja ja palveluita ja hakeutua jatkotukeen.

”Mutta sitte onhan nää tuetut lomat monelle myöskin tavallaan semmonen ovi ja portti sinne vertaistuen ääreen että saattaa olla henkilöitä ja onkin perheitä, jotka, joille adhd- diagnoosi on tuore ja sit he rupee kartottelemaan että mitä vaihtoehtoja ois tarjolla, mitä tukea heidän perheelle voi tähän asiaan löytyä.” (AP)

”...ja tulee ehkä sit semmonen tarve ja oivallus siitä et mää haluan tätä jatkossakin ja kun siellä lomalla on mahdollistunu se vertaisuus niin sit ehkä hakeutuu omalla kotipaikkakunnalla tavallaan myös paikallisyhistyksen järjestämän vertaistuen äärelle ja pikku hiljaa sit ehkä myös meidän liiton sopeutumisvalmennuskursseille.”(AP)

Tietoa eri palvelujärjestelmästä ja oikeuksista vaihdetaan järjestölomilla. Tietoa kyseisistä asioista saadaan toisilta lomalaisilta että vertaistukiryhmien vetäjiltä; lomaohjaajalta ja kumppaniliiton työntekijältä. Tietoa vaihdettiin ”tiedon janosta” mutta myös siksi, että lomalaiset halusivat helpottaa toistensa tilannetta. Tieto erilaisista tukitoimista voi johtaa lomalaisen jatkotuen piiriin.

4.1.2 Vinkit arjen toimiin

Arjen toimiin liittyvät vinkit nousivat analyysissa yhdeksi keskeisistä tiedon saannin ja antamisen osa-alueista. Tämä yläluokka pitää sisällään sekä fyysisen hyvinvointiin liittyvän tiedon sekä arjen haasteisiin kytkeytyvän tiedon.

Havainnointi

Havainnoimalla kerätty, fyysiseen hyvinvointiin kytkeytyvän tiedon saamisen ja jakamisen aineisto liittyi lomatoiminnassa tutkimaani yleislomaan. Tietoa saadaan lomakohteen asiantuntijan vetämän ohjelman kautta ja neuvon antajina toimivat myös lomalaiset toisilleen.

Saavuin paikalle. Ryhmä, 12hlöä, istui auditoriossa valmiina aloittamaan luennon. Kyseessä oli luentotyyppinen tietoisku (jalkojen terveys). Ryhmä A vaihtoi kommentteja jalkojenhoidosta, osin naureskellen. L1 ehdottaa: ”Voisihan sitä laittaa teippiä varpaiden väliin?”, johon L2 nauraa hymähtää ja vakavoituen oikaisee; ”Se kyllä hiostaa liikaa.” L1 hyväksyy tiedon, nyökkää. (Y)

Päätämme lähteä altaalle ja siellä L3 ehdotuksesta menemme vesijuoksemaan. L3 opastaa, kuinka päin vyö laitetaan, L4 ottaa neuvot tyytyväisen oloisena vastaan. (Y)

L5 kertoo aiemmasta tuetusta lomastaan: ”Siellä miehet istui saunassa ja menin, samassa kunnossa ne oli kuin minä. Siellä me vaihdettiin vinkkejä, mitä voi tehdä jos on kipua tossa.” (näyttää lonkkaa). (Y)

Haastattelut

Haastatteluin kerätty aineisto fyysisen hyvinvoinnin vinkkien osalta yhdistyi havainnoinnin tavoin pelkästään yleislomaan. Tietoa haettiin joko henkilökohtaisen fyysisen haasteen kanssa elämiseen tai yleisemmin fyysisin hyvinvoinnin ylläpitoon. Tiedon saamisessa luotettiin lomakohteen asiantuntijoihin.

”Itellä toi jalka on leikattu ni olla vähä niinku kuntouttamas täällä fyssareilta uusia venytte-lyohjeita.”(Y)

”...ja tullee sitte vinkkejä liikuntaan ja kaikkee... uusia virikkeitä...”(Y)

Lomalaisten arjen haasteisiin liittyvä tieto kytkeytyi tutkimiini järjestöloimiin. Tiedon saantia toisilta lomalaisilta siitä, kuinka arki saadaan sujumaan, millaisin apuvälinein ja millaisin käytännön vinkein, pidettiin olennaisena osana lomalla saatua tukea.

"Siihenki mä oon saanu fysioterapeutilta hyvät ohjeet; et housun kauluksesta ja mies ottaa halausotteen ja siirtää,.." (O)

"Mä sain hyvän vinkin just äsköittäin tossa et miten vaimon jalkaan saa tuota tukisukat..." (O)

"Yksinkertasia vinkkejä jokapäiväsiin ongelmiin." (O)

Lepoa hoivaamisesta -lomalla ryhmänjäsenet toivat esille myös omaishoitoon liittyvää väsymystä ja toivoivat toisilta näkökulmaa myös tästä arjen haasteesta selviytymiseen.

"Sitä että kuulee että miten toisilla menee ja miten he siitä sitten selviävät. Ja mun mielestä se vielä olis - saada enemmän kuulla että millä keinoin selviää niistä väsymyksistä ja niistä tapahtumista." (O)

Myös asiantuntijahaastatteluisissa väsymykseen ja arjen haastavuuteen liittyvät vinkit olivat esillä, ja asiantuntijoiden osalta näiden aiheiden käsittelyyn loman vertaisryhmissä myös lomalaisia kannustettiin. Toisille tuetut lomat saattavat asiantuntijoiden näkemyksestä olla ensimmäisiä ja ainoitakin paikkoja kohdata vertaisia. Arjen haasteiden osalta sekä lomalaiset että asiantuntijat luottivat lomalaisten keskinäiseen vastavuoroiseen tukeen. Tässä asiantuntijan rooli oli toimia enemmänkin keskustelun käynnistäjänä.

"Loppuun mä halusin vielä että varataan aikaa sille et jokainen miettiin jonkun keinon mitä ovat, tavallaan positiivista vahvistamista, mikä heidän arjessaan on auttanut ja helpottanut. Et sit loppuun tuli semmonen kierros." (AP)

"Et miten vaikka adhd -oireinen suhteessa sisaruksiin ja mitä ne haasteet voi olla ja miten niistä klaarataan? Miten huomioida et arki ois jotenki, et kaikki lapset saa sen huomion tasa-vertasesti?..." (AP)

"Se kokemus mul on nyt, että se on ihan hämmästyttävä muaki ku tääl on esimerkiks vertaisryhmiä, ne on aina paikallisesti joku vaikka Helsingin ryhmä, nii siin on semmonen et, se erilaista kun tuola (viittaa tuettuun lomaan), koska tonne tulla ympäri Suomea. Ja siellä oon tavannu perheitä ketkä ei koskaan oo tavannu ketään toista adhd-oireista, asuu jossain ihan pikku kylällä missä päin vaa, niin se on, sil on ihan valtava merkitys että kuulee miten toisilla menee ja miten vanhemmat jaksaa ja mikä toimii..." (AP)

Asiantuntijoiden mukaan arjen haasteisiin liittyvien vinkkien keskeisyys tulee esille myös asiakaspalautteissa.

”Saa hyviä vinkkejä ja tukea arkeen.’, ’On todella tärkeää ja olemme saaneet todella paljon vinkkejä ja muita neuvoja.’, ’Hyvä kun tulimme paikalle, saatiin paljon neuvoja,..” (Luettelee asiakaspalautteita) (AP)

Yleislomalla saadut arjen vinkit liittyivät fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tietoa arkeen saatiin lomakohteen luennoilta ja toisilta lomalaisilta. Järjestölomalla vinkkejä jaettiin lomalaisten keskuudessa ja niiden aiheina olivat järjestölomalaisten kohderyhmään liittyvät kysymykset sekä jaksaminen arjessa. Asiantuntijat tukivat aiheeseen liittyvää keskustelua huomioiden sen ohjelmarakenteessa.

4.1.3 Tietoisuus omista mahdollisuuksista

Haastattelu

Yhtenä haastatteluaineistoissa esille tulleista tietoon liittyvistä asioista nousi esille lomalaisen tietoisuus omista mahdollisuuksista. Tämä luokka koostuu sekä yleisloman lomalaisten kommenteista että järjestöloman asiantuntija-ajatuksista. Esitän aineiston poikkeuksellisesti yhdessä, koska ne nivoutuvat sisällöltään hyvin yhteen, ja toisaalta aineiston määrä on tältä osin suppea. Merkityksensä vuoksi halusin nostaa sen kuitenkin tuloksiin.

Toisilta lomalaisilta saadun tiedon kautta lomalaiset ilmaisivat hahmottavansa omat vaihtoehdotensa ja mahdollisuutensa paremmin. Tiedot toisten kokemuksista koettiin omaa ajattelumaa-ilmua avartavina, omaa toimintaa rohkaisevina ja niistä saatiin voimaa edetä kohti toivottua, omaa tilannetta tukevaa päämäärää.

” Ja kyllähän se varmaa semmone ylipäättäjä se, että on mukava kuulla, täällä on hyvi eri ikäisiä ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä niin kyllähän ne, mite mä sanon, että se toisten ihmisten kokemusmaailma myöskin ni kyllähän se avartaa niinku sitä että ’aijaa!’ ” (Y)

”Ja tuota muitaki tuossa on ollu joitten kanssa on sitte juteltu ja huomaa monta asiata ai että sen pittääki olla näin, en mää ite ookaan ihan tylsä, ku että jos kotona yksin miettiis ni...” (Y)

”Justiisa sillee että vähä voi, että noinki voi olla ja tehä sillälailla.” (Y)

”Ja mulle tulee se yks äiti mieleen joka sano et mitä kaikkee hän on tehny lapsensa eteen, ja sit joku siellä et hei ihan mieletöntä! Voisko hänki tehdä noin, et olis yhteydessä suoraan rehtoriin tai tekis näin tai näin tai näin. Ja et huomaa, et siel on niitä leijonaemoja ja huomaa, et niil on iso rooli ja munki pitää vaatia ja munki pitää ryhdistäytyä, et ne saa jotenki voimaa toisistaan. Ja kun tieto lisääntyy tai kun miten toisella on ollu niin sitte.” (A)

Erilaisten elämäntilanteiden ja -tarinoiden kuuleminen tuo uusia näkökulmia suhteessa omaan elämään sekä voimaa ja rohkeutta tavoitella omia päämääriä.

4.2 Kokemusten vastavuoroinen jakaminen

Tämä pääluokka sisältää aineistosta löytämäni tulokset liittyen samanlaisessa elämäntilanteessa olevien lomalaisten kokemusten jakamiseen. Yläluokiksi nousivat *kokemusten ja elämäntarinoiden jakaminen, samankaltaisuuden kokeminen sekä oman henkilökohtaisen elämäntilanteen vertaaminen* toisten elämäntilanteisiin. Esitän jälleen havainnoinnin ja haastattelujen tulokset omina kokonaisuuksinaan.

Pääluokka	Alaluokat	Yläluokka
KOKEMUSTEN VASTAVUORONEN JAKAMINEN (Kokemuksellinen tuki)	<ul style="list-style-type: none"> Kuulumisten, kokemusmaailman ja elämäntarinoiden jakaminen 	KOKEMUSTEN ja ELÄMÄNTARINOIDEN JAKAMINEN
	<ul style="list-style-type: none"> Ymmärrys En ole yksin Samassa veneessä 	SAMANKALTAISUUDEN KOKEMINEN
	<ul style="list-style-type: none"> Oman elämäntilanne toisen elämäntilanteen rinnalla vertaaminen 	OMAN ELÄMÄNTILANTEEN PEILAAMINEN

Taulukko 5: Kokemusten vastavuoroinen jakaminen

4.2.1 Kokemusten ja elämäntarinoiden jakaminen

Havainnointi

Tutkimallani MTLH:n yleislomalla, eli hyvinvointilomalla kokemuksia ja asioita omasta elämästä jaettiin ryhmäläisten kesken varsinaisen lomaohjelman ulkopuolella. Havainnointini ajankohta osui loman kolmanteen päivään ja lomalaiset olivat jo selvästi tulleet tutuiksi. Kuulumisten ja ajatusten vaihtoa tapahtui esim. ruokailutilanteissa ja iltaisin tansseissa, joissa lomalaiset hakeutuivat toistensa seuraan muutaman hengen porukoihin istumaan. Havainnoimani perusteella yleislomalla näissä muutaman hengen porukoissa ryhmäläisten väliset keskustelut pysyttäytyivät yleisemmällä tasolla ja huumori, mukavan lomailmapiirin luominen, ja seurassa oleminen olivat korostetussa roolissa.

Lomaryhmään kuuluva pariskunta istuu tanssisalin pöydässä ja pyydän lupaa saada istua seuraan. Ottavat minut hyvin vastaan ja nainen alkaa heti kyselemään opinnoistani. Kertoo, että on itse juuri palauttanut YAMK opinnäytetyönsä ja tuntee sympatiaa minua kohtaan ”hässäkstä” joka työn tekemiseen liittyy. Vaihdamme opiskelukokemuksia ja puoliso liittyy keskusteluun, kertoo kuinka ”hässäkkä” on näkynyt kotonakin ja nauramme yhdessä. Pöytään saapuu myös lomalainen A, joka esittelee tilaamansa juomat suuri elkeisesti. Tarjoaa juomaa myös minulle, mutta kertoo ymmärtävänsä kieltäytymiseni koska olenhan ”töissä”. Pariskunta ottaa A:n iloisesti vastaan ja nauravat jutuille. Myös lomalaisen B saapuu pöytään ja hänet huomioidaan toisten lomalaisten toimesta. (Y)

Saavun lähes täyteen ruokasaliin. Havaitsen ryhmän A istumassa yhteisessä pöydässä, lomalaisten välinen keskustelu näyttää olleen vilkkaana käynnissä, myös naurua kuuluu. Pyydän lupaa saada liittyä seuraan, johon vastaavat myötämielisesti. Keskustelu hiljenee. Lomalaiset esittäytyvät minulle ja kertovat lyhyesti mistäpäin Suomea ovat tulleet jne. Lomalainen 3 kertoo tutustuneensa vieressään istuvan lomalaiseen 4 nyt lomalla. He jatkavat keskustelua keskenään. (Y)

Yleislomalla syvällisempiin keskusteluihin avautui mahdollisuus etenkin silloin, kun ryhmäläisiä oli paikalla ryhmästä vain 2-3 henkilöä, ja jotka jossain määrin omaehtoisesti hakeutuivat toistensa seuraan. Joidenkin lomalaisten välille on syntynyt suhde, jossa he jakavat henkilökohtaisia ja arempiakin asioita.

Tulen saunaan ja lauteilla istuvat jo aiemminkin tapaamani lomalainen ”Milja” ja ”Hertta”, ei muita hotellin asiakkaita. Juttu keskeytyy, mutta Milja ottaa heti minuun katsekontaktin ja alkaa kertoa siitä, kuinka loma on ollut toivottu irtiotto ”ihan kaikkeen”. Vesijuoksussa Hertta kertoo kuinka olivat tehneet jo ensimmäisenä iltana ”tilit selviksi” Miljan eli huonekaverinsa kanssa. Milja yhtyy keskusteluun: ”Juu niin tehtiin, puhuttiin koko elämä ja historia heti silloin vaikka yhtään ei tunnettu. Kyllä sitä elämää on kertynyt.” Hetken kuluttua vesijuoksuun tulee lomalainen ”Leo”. Leo ja Milja jatkavat vesijuoksua rinnakkain ja keskustelevat ainakin tv-ohjelmista ja Milja kertoo työstään ja siihen liittyvän arvostuksen puutteesta. Herttakin liittyy keskusteluun ja kertoo omasta vastaavasti kokemuksestaan. (Y)

Havainnoimallani järjestölomilla kokemusten vaihtoa tapahtui niin ohjatuissa vertaisryhmätilanteissa, kuin ns. loman vapaa-ajalla. Vertaisryhmätilanteiden sisällöllinen suunnittelu on selvästi rakennettu niin, että lomalaisten keskinäiselle kokemusten vaihdolle on varattu aikaa, paikka ja mahdollisuus.

Havainnoidessani lepoa hoivaamisesta -loman ohjattuja vertaisryhmätilanteita tuntui, että kokemusten jakaminen oli alati läsnä. Oma tilannetta kuvattiin toisille ryhmän jäsenille niistä aiheista, jotka tavalla tai toisella nousivat esiin. Kokemuksia jaettiin ohjatumminkin esim. en-

nalta valituista aiheista: intervallijaksot, oma jaksaminen, läheisen hoito jos oma terveys pettää, roolit, luopuminen ja surutyö, omaishoitajan terveydenhuolto. Usein omia kokemuksia kerrottiin ja toisten elämäntilannetta kuunneltiin, kun ne ”pulpahtivat” esille vuoropuhelussa.

Kokemusten jakamisen ja toisten ryhmäläisten kuuntelemisen tärkeys näkyi myös havainnollani voimaa vertaisuudesta perhelomalla.

Ryhmäläiset keskustelivat parhaillaan vakavasta aiheesta, kuoleman ja sen aiheuttamien tunteiden kohtaamisesta. Pariskunta 2 kertoi lastensa isovanhempien menetyksestä ja siitä, kuinka perheen poika ei itkenyt tai puhunut asiasta. Keskustelu eteni itsestään eteenpäin, liiton työntekijä yritti pitää aikataulusta kiinni, mutta puhuttavaa riitti.(P)

Vertaistukiryhmät ja lomaohjelma auttoi perheitä löytämään toistensa luo ja tätä kautta kokemuksia vaihdettiin myös ohjelman ulkopuolella.

”Ilkka” istui pöydän päässä ”Toivon” nojaillessa seinään. Hetken päästä Toivo alkoi jutella Ilkalle jotain ja naureskella, selvästi jo tunsivat toisiaan. Myöhemmin kävi ilmi, että miehet olivat edellisenä iltana jutelleet arjesta ja lapsistaan.

Näin äidin istuvan pienimmän lapsen kanssa penkillä kentän reunalla. Pyysin lupaa saada tulla juttelemaan. ”Matilda” kertoi lapsen diagnoosin saannista ja koulunkäyntihistoriasta. Edessämme nurmikentällä pelasi toinen perhe, jota väistämättä katsoimme samalla. Kysyin miltä tuntuu tavata toisia adhd-perheitä, johon äiti vastasi:

”Kyllähän se on hyvä. Itsestäkin kun tuntuu että järki menee tän kanssa, niin sitten näkee, että noillahan on asiat hyvin ja tuntuu että kyllä se helpottaa.” Jatkoimme keskustelua myös ryhmäläisten erilaisuudesta. Hänen mielestään on hyvä, etteivät kaikki lomalaiset ole samassa vaiheessa.(P)

Haastattelut

Yleislomalla haastatteluaineistossa ilmeni havainnoinnin tavoin lomaryhmäläisten erilaisten elämäntarinoiden rikkaus ja arvokkuus sekä joidenkin lomalaisten välille syntynyt syvempi yhteys.

”Nii elämäntarinat, nii kyllähän jokaisen ihmisen on sinällä jo arvokas asia.”(Y)

”Toisten kanssa sitte pystyy puhumaan vähän aremmista asioista ja semmosista henkilökohdasista.”(Y)

"...ja juteltu on silleen, siitä melkein sen parhaimman avun tähän on saanu, yhdessä juteltu kaikki asiat."(Y)

Myös lepoa hoivaamisesta -lomalla koettiin lomalaisten joukosta löytyneen seuraa, jossa pysyi puhumaan vaikeista ja henkilökohtaisistakin asioista. Joissain tapauksissa yhteisen huoneen jakaminen tuki tällaisen yhteyden muodostumista.

"Että niinku voi puhua melkein mistä vaan. Ja sit tän mun huonetoverin kanssa me ollaa sillee puhuttu ihan henkilökohtaisista asioista. Et mä oon saanu tosi hyvän huonekaverin tästä L:stä. Et ollaa puhuttu niinku niin syvällisiä asioita hänen kanssaan että."(O)

Erilaisten kotitilanteisiin liittyvien elämäntarinoiden kuulemisen ja kokemusten jakamisen tärkeys, sekä mahdollisuus keskustelulle nousevat olennaisesti esiin molempien järjestöloimien haastatteluissa niin lomalaisten kuin asiantuntijoidenkin näkökulmista. Erilaisuus nähtiin näiltä osin vahvuutena.

"No ainaki täs on oppinu taas erilaisia ihmisiä niinkö näkemään ja tuntemaan et tuota ja erilaisia tilanteita et mikä kenelläki on kotona, et tuota. Meillähän on melkein kaikilla vähä erilainen tilanne."(O)

"Et tämmösessä ryhmässäki voi olla tosiaan monenlaista. Mut se on ihan kiva kuunnella vaan ja nähdä että ne ihmiset, jokainen ihminen on oma persoonansa täällä, et tuota miten kukainenki on soveltunu siihen omaan rooliinsa."(O)

"Siinä se vertaistuki tulee mun mielestä parhaiten esille että ku siinä kuulee monta eri tarinaa. Ja sitte kun on erilaisia sairauksia puolisoilla, että miten ne pärjää. Ettei kaikil oo niinku esim. ku ollaa oltu avh-kursseilla ni kaikilla on ollu aivoverenvuoto tai infarkti. Et kuulee muitten tarinoita ja sitte et miten ne jaksaa sen sairauden kanssa."(O)

"Kyllä se on sellanen helmi niille lomalaisillekin että saavat puhua ja purkaa ja löytää uusia ideoita ja ajatuksia ja eväitä." (AP)

"Ja kyl mulla on se että kun niitä palautteita lukee niin kyllä se että oli kiva porukka ja meillä oli hyvä ryhmä ja se et pääs keskustelemaan ja jakamaan niin kyl se tulee." (AP)

Keskustelut toisten lomalaisten kanssa ovat olleet joillekin lomalaisille yksi loman merkittävimpiä asioita.

"Siis oman elämän kannalta se on ollu tärkeetä kuunnella muiren tarinoita."(O)

"Mulle on ollu täysin korvaamatonta ne keskustelut ja etenki teijän perhe on antanu mulle ihan mielettömästi."(P)

”Et kyl täällä se vertaistuki on ollu mun mielestä kaikkein tärkein ja sitte must tuntuu et tää meijän ryhmä on aika tiivis. Et jotenki niinkun pystyy puhuu kaikkien kanssa. Tai sit mä oon semmonen et mä puhun kaikkien kanssa.”(O)

Asiantuntijoiden mukaan ohjaajien tehtävänä onkin rohkaista ja alullepanna keskusteluita, joiden myötä lomalaiset voivat jakaa kokemuksiaan ja saada näkökulmaa osaan tilanteeseensa.

”Lomaohjaaja voi nostaa ihan aiheita, puhua jostakin omaishoitajien jaksamisesta yleisesti ja laittaa vaikka pienryhmiin tai pareittain keskustelemaan siitä omasta tilanteestaan esimerkiksi.” (AO)

”Ja mää näkisinkin et noitten vertaiskeskustelujen että meijän työntekijöitten rooli on siellä jotenki ryhmäyttää toki sitä porukkaa mut myös rohkaista jakamaan niitä ajatuksia.”(AP)

ADHD-liiton asiantuntijanäkökulmasta lomalaisten keskuudessa jaetaan paljon hyvin henkilökohtaisia ja vaikeitakin asioita.

”On se jakamisen kulttuuri ja miten henkilökohtasiin asioihin tai sensitiivisiin juttuihin sitte perheet saattaa sukeltaakin.”(AP)

”..,et saa jakaa sitä omaa epäonnistumisen tunnetta.”(AP)

Yleislomalla elämäntarinoita ja -kokemuksia jaetaan lomaohjelman ulkopuolisella vapaaajalla lomalaisten hakeutuessa toistensa seuraan pienempiin porukoihin. Syvemmiksi ja vertaistukea antaviksi keskustelut etenevät yleislomalla kahden-kolmen henkilön kohtaamisissa, ja joissain tapauksissa onnistunut huonejako mahdollistaa yhteyden muodostumisen kahden lomalaisen välillä. Järjestölomilla jakamista tapahtuu ryhmätasolla ohjatuissa vertaisryhmissä sekä pienemmissä porukoissa niiden ulkopuolella. Jakaminen koetaan hyvin merkitykselliseksi. Asiantuntijoiden tehtävä on rohkaista ryhmäläisiä jakamaan kokemuksiaan.

4.2.2 Samankaltaisuuden kokeminen

Tämän yläluokan merkitys aineistossa oli olennainen. Luokkaa kuvaavia sitaatteja kertyi haastatteluanalyyysissä määrällisesti paljon ja samankaltaisuuden kokemusta kuvattiin paitsi usein, myös useilla eri tavoilla. Tähän luokkaan katson sisältyvän myös lomalaisten kuvaaman tunteen siitä, etteivät tunne olevan elämäntilanteessaan yksin.

Samankaltaisuuden kokeminen on aineistoni ensimmäinen luokka, jonka pystyn tutkijana tunnistamaan myös lomalla olleiden lasten näkökulmasta. Jouduin kuitenkin haastamaan ajatukseni samankaltaisuudesta; mitä ajattelen sen olevan ja merkitseekö se samoja asioita aikui-

sille ja lapsille. Päädyin ratkaisuun, että lomalla koettu samankaltaisuus tarkoittaa tässä tutkimuksessa *jotain, mikä yhdistää kahta ihmistä ja jonka myötä he hakeutuvat toistensa seuraan.*

Tämän luokan havainnoinnin osalta merkittävimmäksi tulokseksi nouseekin lasten keskinäisten suhteiden kuvaus. Muut samankaltaisuuden kokemisen tulokset esittelen haastatteluaineiston kautta.

Havainnointi; lapset

Voimaa vertaisuudesta -lapsiperheiden lomalla tavoitin perheitä lähinnä toimimassa lomaohjelman mukaisissa toimintatuokioissa sekä ruokailuissa. Puhtaasti lomalla esiintynyttä lasten välistä kohtaamista havaitsin viiden tutkimaani lomaryhmään kuuluvan lapsen osalta, muodostaen kolme eri ”tapautta”. Jokaisessa tapauksessa samankaltaisuutta edusti lasten kuulumisen suunnilleen samaan ikäryhmään. Esittelen tapaukset yksitellen ja nimesin ne havaitsemani samankaltaisuuden mukaan.

”Tapaus keskusteluyhteys”

Oli havainnointini ensimmäinen iltapäivä. Päiväohjelmassa oli ollut jo erilaisia ryhmälle suunniteltuja toimintatuokioita, joista olin saanut muodostettua jonkinlaista kasvokuva ryhmän jäsenistä. Olin huoneessani tekemässä muistiinpanoja kun ikkunani ohi käveli ryhmääni kuuluva poika toisen, arviolta pari vuotta nuoremman pojan kanssa, pojat olivat kahdestaan. Päädyin lähtemään hotellialueelle tavoittamaan poikia ja löysinkin heidät hotellin sisäpihalta. Tässä vaiheessa en tunnistanut toista pojista, mutta myöhemmin vanhempien kertoman perusteella selvisi, että myös nuorempi poika kuului tutkimaani lomaryhmään ja pojat olivat tustuneet ohjatuissa pihapeleissä, jonka jälkeen alkaneet viettää aikaa toistensa kanssa.

”Tomi” oli oli pihan porealtaassa ja ”Aki” porealtaan ulkopuolella rappusilla istumassa. Pojat juttelivat keskittyneesti toistensa kanssa. Menin tervehtimään poikia, ja ilmeestä päätellen aiemmin tunnistamani poika tiesi kuka olin. Vaihdoin muutamien sanojen, mutta keskustelu ei lähtenyt käyntiin läsnä ollessani, ja pojat viestittivät ilmeillään, että odottivat minun poistuvan. Siirryin syrjemmäs istumaan. En etäisyydestä johtuen tietenkään kuullut poikien keskustelunaiheita, mutta keskustelu oli rauhallista ja pitkäkestoista, yllättävänkin intensiivisen oloista poikien ikään nähden. (P)

Perheet paistavat ohjaajien ohjeistuksella tikkupullaa, kukin omiensa kanssa. Tomi ja Viljami istuvat vierekkäin ja lähtevät kahden minigolfin. Pelaavat sitä tyytyväisen oloisina 1,5 kierrosta. (P)

Loman edetessä poikien yhdessäolo jatkui ja poikien luoma suhde yhdisti myös heidän muut perheenjäsenet viettämään aikaa toistensa kanssa.

Havainnointini toisena päivänä perheen lounastivat samassa pöydässä, ohjatuissa pihapeleissä hakeutuivat yhdeksi porukaksi kentän laidalle ja vaihtoivat ajatuksia toiminnan lomassa. Pojat olivat läsnä vanhempien keskustellessa, ja olivat tulleet tietoisiksi siitä, että molemmilla oli adhd-diagnoosi. Olin aiemmin kuullut Tomin perheen jäsenien suunnittelevan seuraavalle päivälle omatoimiretkä Fiskarsiin. Ennen pois lähtöäni kävin moikkaamassa ryhmän perheitä ja kuulin, kuinka Viljamin perhe oli liittymässä retkisuunnitelmiin ja Viljami toivoi pääsyä Tomin perheen autoon matkan ajaksi. (P)

”Tapaus shakki”

Vanhempien haastattelun ajaksi yhden ryhmään kuuluvan perheen lapset olivat äidin ohjauksesta jääneet lomakohteen ”pelihuoneeseen”, missä tarjolla erilaisia lautapelejä.

Haastattelun päätyttyä saavuin pelihuoneen ovelle ja tavoitin perheen pojat pelaamasta shakkia toisten itselleni tuntemattomien suunnilleen saman ikäisten lasten kanssa. Perheen äiti kertoi, että shakki kiinnosti hänen vanhempaa lastansa ja sama lapsiporukka oli pelannut shakkia myös edellisenä päivänä ruokailun jälkeen. Pojilla oli sujuvaa ja keskittynyttä peliä, vaikka äidin mukaan säännöt olivatkin melko moniulotteiset. (P)

”Tapaus Instagram”

Tapaan ryhmään kuuluvan perheen äidin rannassa nuoremman tyttärensä kanssa. Äiti tervehtii minua iloisesti ja kertoo perheen vanhemman tyttären olevan laiturilla lomalla tapaa-mansa kaverin kanssa. Äiti kertoo, kuinka hänen tytär on seurannut instagramissa heille vierasta tyttöä, joka jakaa saman mielenkiinnon kohteen, ja kuinka tämä tuntematon tyttö oli päivittänyt tililleen kuvan lomaltaan. Vähitellen tätä kautta oli selvinnyt, että sattuman sa-nelemana tytöt olivat samassa paikassa loman vietossa. Lopulta tytöt olivat sopineet treffit hotellin aulaan, jonne äiti oli saattanut tyttärensä ja siitä asti ovat olleet yhdessä. Myöhemmin illalla huomaa kaverusten viettävän aikaa kahden ulkoporealtaassa. (P)

Haastattelut

Yleislomalla haastattelemani lomalaiset toivat esille samankaltaisuuden syntyvän henkilöitä yhdistävistä tekijöistä, joita olivat ammatti ja työ, elinympäristö, sekä yhdistävä elämäntilanne.

”Mie rupesin tietysti, ku tutustuttii, nonni ensiks sanottii nimet ja sit et mitä tekee. Ja sitte paljastu et Tainal on ollu lehmiä ja no sehä heti et hei hää on nii sama henkine yleensä niinko maalla työskentelevät ihmiset, niis on jotain samaa aina sit et.” (Y)

"No ehkä vähä se on tuolt tota ku sillon eka iltana juteltii niitä että ei oo aina helppo olla äiti murrosikästen äiti,.."(Y)

Järjestölomilla samankaltaisuus nousi elämäntilanteesta, joka koettiin lomalaisten keskuudessa yhdistäväksi tekijäksi omaishoitotilanteen tai lapsen omaispiirteen vuoksi. Samankaltaisuuden tunteeseen linkittyy myös lomalaisten keskinäinen ymmärrys, se, ettei ajatuksiaan tai reaktioitaan tarvinnut ryhmän keskuudessa selittää. Vanhempien näkemyksestä samankaltaisuuden tunteen myötä lapsi voisi lomalla saada tunteen siitä, että kuuluu joukkoon.

"Kaikki ymmärtää sen kun ollaan niinku, vaikka ne elämäntilanteet on erilaiset ja hoidettavat on erilaisia mutta kuitenkin, on paljon samaa." (O)

"Et mä en oo ainoo joka on väsyny. Et en ole yksin tämän asian kanssa. Että muilla on samantlaisia ongelmia. Ihan niinku tää L(toinen lomalainen) kertoi, että hän on nyt saanu nukuttuu univelat pois."(O)

"Se antaa meille yhteenkuuluvaisuutta. Me ollaan yks pieni ryhmä joka puhalttaa yhteen ja samaan hiileen. Eli toisin sanoen me yritetään pitää siitä meidän omaisesta huolta. Se on meillä kaikilla päätavoitteena."(O)

"Samassa veneessä." (O)

"...se oli älyttömän tärkeätä nähä laps kellä on kans adhd, 'Ai onko tollaki?' Ja se jotenki et toi o ihan normaalin näkönen ja sillä on silti taas sama. Vaikka LA3 on seittemän, mut se oli sille itseasiassa paljon tärkeempää ku mitä mä ite ajattelin, ku se nosti puheeks. Ja ei ketää oo tarkotus sormellä lähtee tonne näyttämää mutta ois kiva näyttää et tääl on monta lasta kenellä on adhd ja että se on iha normaali juttu ja kuuluu niinku joukkoo."(P)

Asiantuntijoiden haastatteluissa lomatoiminnan vertaistuen olennainen osa on se, että lomalle löydettäisiin ja valikoituisi ihmisiä, jotka löytäisivät toisistaan yhtäläisyyksiä ja samankaltaisuutta. Koetaan, että vastaavanlaista ymmärrystä ei voi saada esim. ammattilaisilta.

"...kohdennettu vertaistuki ja se tulee just tästä erityisryhmäajatuksesta, että edes jonkun verran löytyisi niitä samanhenkisiä ja samankaltaisia ihmisiä."(AO)

"Ja tulee mieleen ihan se tunnelma kun joku avautuu ensimmäisestä asiasta ja siel rupee se nyökyttely, niin meilläki, meilläki, niin meilläki, joku jakaa oikeesti. Et joku ymmärtää muu kuin sitte joka ehkä tekee muistiinpanoja on erilaisessa roolissa..."(AP)

Kohdatessaan lomilla samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä lomalaiset kokevat helpotusta ja tietävät, etteivät ole haasteidensa kanssa yksin. Myös ympäristön asettamat paineet itseään tai perheenjäseniään kohtaan vähenevät.

”Ja sit se on ainaski noilla perhelomilla ja varmasti myös aikuisten lomilla niin jotenki se samaistumisen kokemus on vaan niin voimakas ja sitä kautta tulee sit myös se helpotus, kuinka ihanaa on kuulla ku muillakii on vastaavaa.”

”Ilman et kukaan kukaan heristää sormea, päinvastoin; niin mäki, niin mäki, että ehkä armollisuutta itselle sen suhteen että hei, nää kaikki on samassa suossa.”(AP)

”No lapset näkee muista samalla tapaa, samalla tavoin käyttäytyviä lapsia ja saa sitä kokemusta että muillakin on haasteita.”(AP)

Kokemus samankaltaisuudesta liittyy yleislomilla kahden lomalaisen väliseen syventyneeseen suhteeseen ja heidän löytämiinsä yhdistäviin tekijöihin. Järjestölomilla lapset hakeutuivat toistensa seuraan lomakohteen vapaa-ajanohjelmassa vapaa-ajalla, ja toistensa luo hakeutuneita yhdisti jokin yhdistävä tekijä, kuten ikä, yhteinen mielenkiinnonkohde tai muu yhteys. Aikuisten osalta järjestölomilla samankaltaisuutta ja siihen liittyvää yhteenkuuluvuuden ja ymmärryksen tunnetta koettiin ohjatuissa vertaistukiryhmissä sekä vapaa-ajalla.

4.2.3 Oman tilanteen peilaaminen

Tämän yläluokan esiintymisestä keräämässäni aineistossa kertovat haastattelut. Havainnoinnin osalta tutkimuspäiväkirjassani ei ole tähän sopivaa aineistoa, mutta palatessani ajatuksen tasolla lomille, voin kuitenkin muistaa, kuinka elämäntilannettaan jakavat ryhmäläiset peilasivat omaa tilannettaan toisten lomalaisten tilanteeseen.

Yleisloman haastattelussa toisen elämäkokemus nähtiin peilikuvana omalle elämälle. Olenaisena tuloksena järjestöloman haastatteluissa ilmeni se, että vertaamalla ja peilaamalla omaa tilannetta toisen elämään oma arjen taakka tuntui kevyemmiltä kantaa, toisen haasteista kuuleminen ikään kuin antoi voimaa selvitä omasta tilanteesta.

”Nii, kyl sitä vertaistukea on saatu, avattu omaa maailmaa toiselle ja toinen on antanu peilikuvaa sit siihen...”(Y)

”Joo ja kyllä ne tuntuu niiku kotona et ne omat hankaluudet ne ne on ylitsepääsemättömiä, mut tääl on ja kuulee kaiken näköst ni ei ne olekaan sitte.”(O)

”Se että kuulee että toisilla on ja hekin selviävät vielä vaikeammista tilanteista, niin kyllä se antaa voimaa eteenpäin.”(O)

4.3 Luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri

Tämä pääluokka syntyi tuloksista, joissa lomalaiset ja haastattelemanasi asiantuntijat kertoivat tuetuilla lomilla ryhmäläisten keskuudessa ilmenevästä *luottamuksesta ja empatiasta* sekä *kannustuksesta*. Olen esitellyt aineiston tulokset yläluokka kerrallaan.

Pääluokka	Alaluokat	Yläluokka
LUOTTAMUKSELLINEN JA KANNUSTAVA ILMAPIIRI (Emotionaalinen tuki)	<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksytty sellaisena kuin on • Rehellisyys, turvallisuus • Tunteiden jakaminen, empatia, huolehtiminen 	LUOTTAMUS JA EMPATIA
	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustaminen, • rohkeus 	KANNUSTUS JA ROHKAISU

Taulukko 6: Luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri

4.3.1 Luottamus ja empatia

Lomilla luottamus näyttäytyy havainnointini perusteella eri tavoilla, ikään kuin eri tasoilla. Ylimmällä tasolla luottamus näkyi sitoutumisena ryhmäläisten välillä; esim. toimintatuokion alkaessa puuttuvia jäseniä kaivattiin ja odotettiin, toisaalta taas tietoisesti ohjelmasta poisjäävät luottivat toisten ymmärtävän poisjäännin syyn. Seuraavan tason luottamuksesta kertoo mielestäni se, että loman ”vapaa-ajalla” samat ryhmän jäsenet hakeutuivat toistuvasti toistensa seuraan. Ehkä toisten kanssa oltiin löydetty yhtäläisyyttä ja/ tai henkilökemiat kohtasivat, lomalaiset viihtyivät syystä tai toisesta yhdessä. Näissä pienemmissä porukoissa luottamus näkyi siinä, millaisia asioita ja kenelle lomalaiset jakoivat omasta elämäntilanteestaan. Näiden asioiden katson kertovan syventyneestä luottamuksesta tiettyjen ryhmäläisten välillä.

Syvimmästä luottamuksen tasosta kertoo mielestäni lomalaisten esille tuoma kokemus siitä, että he pystyivät olemaan toisen ryhmänjäsenen edessä aidosti rehellisiä ja omana itsenään.

Molemmilla järjestölomilla lomalaiset jakoivat ohjatuissa ryhmissä vaikeita ja ”kiellettyjä” tunteita. Tunteet liittyivät hoidettaviin tai huollettaviin perheenjäseniin. Näiden tunteiden käsittelyä pidettiin hyvänä ja helpottavana. Osana tätä aitoa jakamista välittyivät myös ryhmänjäsenten välinen empatia ja huolehtiminen.

Haastattelut

Yleislomalla lomalaiset kertoivat kokevansa tutustumisen myötä toisten lomalaisten seuran luotettavaksi. Luottamuksen myötä toisille ryhmän jäsenille pystytään jakamaan omia henkilökohtaisia asioita sekä mielipiteitä, ja voidaan olla lomalla omana itsenään. Luottamusryhmän jäseniin luo myös turvallisuuden tunnetta.

"Että tavallaa mitä enemmän ollaan oltu ni tavallaan luottaa niihi ihmisiin sitte et jos jotain sattus ni tietää että taatusti saa sen avun tai jotain näin, et semmonen, semmone jännä turvallisuuden tunne."(Y)

"Sit yhtäkkii vaan voi niinku avautuuki jostain sellai ja kertoo asiat just sellai ku ne on ja ei sellai niinku häpeä tai salaa jotai asiaa, et tekee tai sanoo sellai ku se on."(Y)

Järjestölomalla luottamus tarkoittaa paitsi tunnetta omasta halukkuudestaan jakaa elämänsä toisille ryhmäläisille, myös mahdollisuutta kertoa rehellisesti omista tunteistaan, näyttää tunteitaan, jakaa huumoria jota ryhmän ulkopuoliset eivät ymmärtäisi oikein.

"Ja seki on jo suuri asia et pystyy puhumaan siit omast asiasta, ja kertomaan siit jolleki sillai rehellisesti et mitä se niinku oikeesti on."(O)

"Nii ja sit voi vähä niinku heittää jonkinlaista vitsiä, semmost vitsiä mitä ei niinku tuolla muualla muiden ihmisten kans, ne ei ymmärrä. Ne voi kuvitella puhun pahaa tai jotain, käyttäytyy huonosti, täällä ihmiset ymmärtää että se on näin."(O)

"...täs vertaistukiryhmässä, et ne surulliset asiat itketään ja se lähtee kiertämään melkeen et ku yks, tulee niinku omat herkäät asiat mieleen, mutta niinku sitten eilen illalla kun ohjaaja kun kertoi hyvän tarinan niin kyyneleet valui ilostakin."(O)

Järjestölomalla luottamus näyttäytyi ennestään tuntemattomien keskuudessa ns. normaalista poikkeavalla tavalla. Yleisesti luotamme eniten ihmisiin, jotka tuntemme. Lomalla vertaisryhmissä toisten lomalaisten vieraus toimikin rohkaisevana asiana, tuntemattomille oli helpompaa olla omasta tilanteestaan rehellinen ja suora.

"Minust on ihan kiva siinä mieles ettei mulla ole henkilökohtaisesti ketään tuttua et tuota et ku tuttu on nii mää ainaki, siinä tulee ihan erilainen olo sitte, ei sitä pysty tai kehtaa niin suoraan asioita puhua mitä normaalisti täysin vieraille puhuu."(O)

Tärkeä osa järjestölomankin luottamusta oli tunne siitä, että pystyi olemaan ryhmässä oma itsensä, ja koki itsensä hyväksytyksi sellaisena kuin on. Kaikki saivat osallistua loman ja ryhmän toimintaa omalla tavallaan, toiset enemmän kontaktia ottaen ja keskustellen ja toiset taas tarvitsivat enemmän omaa tilaa ja olivat mukana sivulta seuraten.

Asiantuntijakommenteissa korostui etenkin perheiden kokemus siitä, että voivat tuntea olonsa hyväksytyksi.

"...ja perheille niitä kokemuksia siitä että tosissaan tullee se tunne että mää, mejän perhe voi tässä tilanteessa olla just semmonen ku se on, et kukkaan ei kato kieroo ja päinvastoin ymmärtää että mistä on kyse. (AP)

Järjestölomilla toisen tunteisiin ja elämäntilanteisiin samaistuminen oli vahvasti läsnä. Ryhmän keskuudessa osoitettiin huolenpitoa ja välittämistä.

”Että kyllä mulla ainakin semmonen kun kuuntelee tosiaan teidän kaikkien sitä elämäntilannetta niin mulle tulee aina sellanen mahottoman täältä semmonen ’voi että, miten sä oot tosta asiasta selvinny’. Tulee monen kohdalla sillä lailla ja tota sitä että ihan tulee nyt semmonen kun nyt itekin on omaishoitaja, että miten mä voisin auttaa sua? Tulee ihan semmonen niinku valtava ihan niinku, ku haluais muuttua enkeliksi. Että mää levittäisin siipeni sun ylle että sää jaksasit, viellä, että kun sä oot jaksanu niin paljon. Tulee semmosia, tunteita nousee täältä että.”(O)

Yleislomilla luottamus ilmenee ryhmän keskinäisenä sitoutumisena ja huolenpitona käytännön asioissa loman aikana. Järjestölomilla luottamus merkitsee mahdollisuutta rehellisyyteen ja huumoriin vaikeasta elämäntilanteesta sekä samaistumisena toisen asemaan ja olemiseen juuri sellaisena kuin on.

4.3.2 Kannustus ja rohkaisu

Havainnointi

Yleislomalla ryhmän sisäisestä kannustavasta ja hyväksyvästä ilmapiiristä kertoo tunnelma, joka ryhmäläisten keskuudessa vallitsi heidän yhdessä toimiessaan. Havainnoimissani lomaohjelman mukaisissa liikunnallisissa tuokioissa lomalaiset olivat usein paikalla runsaalla kokoonpanolla, ja kukin ”uskalsi” osallistua toimintaan omalla tavallaan ja oman toimintakykynsä mukaan. Kannustus ja jonkinlainen myötätunto näkyivät liikuntatuokioissa myös sanattomina ilmaisuina, joista kirjasin poikkeuksellisesti myös tutkimuspäiväkirjaani.

Saavun Areenahallin pilatesrulla-tunnille, paikalla 15 ryhmäläistä. Tunti on jo alkanut. Me-nemme matkalla tapaamani ryhmäläisen kanssa mukaan, ja alalle pyöritellä itseämme rullan päällä ohjaajan neuvomalla tavalla. Lomalaiset ovat keskittyneesti mukana, eivätkä juuri kommunikoi sanallisesti keskenään. Raskaiden ja kipeämpien liikkeiden kohdalla yhteistä ähinää ja puhinaa, ja toisilta ryhmäläisiltä, myös minulta, haetaan katsekontaktia. Jaetaan kokemusta näin, haetaan jonkinlaista myötätuntoa kokemallemme. (Y)

Ryhmän erilaiset ihmiset ja uudet tuttavuudet toimivat joidenkin kohdalla itseä rohkaisevina tekijöinä. Toisen ryhmäläisen sosiaalisuus tukee myös omaa osallistumista.

”Nyt kun tuo huonekaveri on tuollainen kova puhumaan ja pirteä niin minäkin rohkaitun.”(Y)

Järjestölomalla kannustus liittyi myös siihen, että ryhmän jäsenet tarjosivat apuaan toisilleen ja kannustivat jaksamaan vaikeassa tilanteessa.

”Tuu vaan nykäsemään hihasta jos haluat jutella.”(P)

Yksi lomalaisista kertoo, kuinka ei tavoittanut omaishoidon vastuutyöntekijää 1,5kuukauteen. Rohkaisevat toisiaan pitämään puolensa.(O)

Haastattelut

Haastatteluin kerätyssä aineistossa kannustuksen rooli yleis- ja järjestölomilla oli jokseenkin erilainen.

Yleislomalla kannustuksen kuvailtiin liittyvän yleisimmin ryhmätoimintaan ja siinä toisten ryhmäläisten kannustamiseen, esim. liikuntatuokion aikana. Kannustajan roolia pidettiin tärkeänä. Sitä, että oli läsnä tilanteissa, vaikkei itse olisi esim. terveydellisistä syistä voinutkaan osallistua toimintaan, pidettiin hyvänä.

Järjestölomalla kannustus yhtyi vahvempaan henkiseen tukeen. Sen avulla ilmaistiin toisille lomalaisille, että hyvin vaativastakin tilanteesta voi selvitä.

L4: ”No meil T:n kans on tilanne sanotaa et on päätepiste. Ettei siitä ikinä parane eikä se tuu huonommaks, koska huonommaks ei voi enää tulla. ”

L2: ”Et se on sit loppu, ainoostaan jos se huonommaksi se on sit loppu. ”

L4: ”Se on sitte se viimeine. Aino se pelko et pudottaa toisen. ”

L2: ”No sit nostetaa ylös.” (O)

Yleislomalla kannustus näkyi koko ryhmän välisenä ilmapiirinä ja toisaalta yksilötasolla niin, että toisen tavasta olla läsnä saatiin itsellekin rohkaisua lähteä mukaan toimintaan. Järjestölomalla kannustuksen rooli näkyi tukena vaikeisiin tilanteisiin, toisia lomalaisia tsemppattiin jaksamaan arjessa.

4.4 Yhteisöllisyyden kokeminen

Tähän pääluokkaan kuuluva aineisto on tuloksissa määrällisesti suppea, ja ilmenevät selvästi vain yhdessä tutkimistani lomista. Halusin kuitenkin nostaa sen omaksi luokakseen, koska mielestäni esille nousevat asiat muodostavan oman olennaisen kokonaisuutensa enkä nähnyt sen sijoittuvan mihinkään edellä esitetyistä muista luokista. Esittelen tämän luokan tulokset yhdessä.

Pääluokka	Alaluokat	Yläluokka
-----------	-----------	-----------

YHTEISÖLLISYYDEN KOKEMINEN (Yhteisöllinen tuki)	<ul style="list-style-type: none"> • Samat lähtökohdat • Yhteenkuuluvuus 	YHTEISET LÄHTÖKOHDAT "ME" -HENKI
---	--	---

Taulukko 7: Yhteisöllisyyden kokeminen

Yhteisöllisyyden kokemus linkittyi tutkimistani lomista omaishoitajien lepoa hoivaamisesta - lomaan. Pääluokka syntyi *"me"-hengestä* ja *yhteisistä lähtökohdista*. Omaishoitajien keskuudessa ilmennyt *"me"-henki* oli ns. tavallista ryhmäytymistä syvempää ja voimakkaampaa yhteenkuuluvuuden ja yhteisen näkemyksen jakamista. Omaishoitajan rooli linkittyi havaintojeni perusteella lomalla olevien ihmisten elämäntapaan. Omaishoitajan työ on sitovaa ja arkea määrittelevää.

"Kyllä mää tykkään että meillä on tällainen ryhmä. Et me ollaan just niin kun me omaiset, ettei meitä sekoleta tonne niinku luonnossa liikkuen -ryhmään. Että me ollaan Me, ja ne on ne. Että meillä on samat asiat ja samankaltaisia asioita ja niil on kumminki sit taas ihan erilaisia asioita. Että me ollaan ryhmänä kumminki kaikki omaishoitajia jokainen jollain taholla, että kyllä se on mun mielestä näin parempi." (O)

"On kuitenkin sitä samaa että vaikka on ku kuitenkin kaikki ollaan omaishoitajia. Siinä on kuitenkin se lähtökohta." (O)

"Koska se ulkopuolinen ei koskaan ymmärrä kuitenkaa sitä perimmäistä sisintä mikä on sillä omaishoitajalla." (O)

5 Vertaistukea mahdollistavat ja estävät tekijät

Tämä opinnäytetyöni luku sisältää tulokset, jotka liittyvät tuetuilla lomilla vertaistukea mahdollistaviin ja estäviin tekijöihin. Luvun tulokset koostuvat puhtaasti *haastatteluiden kautta saamastani aineistosta*, sisältäen sekä lomalaisten että asiantuntijoiden haastatteluista nousseet tulokset. Päädyin rajaamaan tämän luvun osalta aineiston haastatteluihin jättäen pois havainnoinnin aineiston: Haastatteluin saatu aineisto kuvaa selvästi ja kattavasti aihetta, kun taas havainnoinnin osalta aineisto jäi niukaksi eikä se tuonut sisällöllisesti esille tutkimuksen kannalta olennaisia asioita. Haastatteluaineistosta nousseet tulokset vastaavat mielestäni hyvin ja riittävästi tutkimuskysymykseeni *"Mitkä tekijät estävät ja mahdollistavat vertaistuen toteutumista MTLH:n tuetuilla lomilla?"*. Olen analysoinut haastattelut aineistolähtöisesti muodostaen pelkistuksen ja ryhmittelyn keinoin pääluokat, joita ovat *lomalaisen osallistumishalukkuuteen ja -mahdollisuuksiin liittyvät tekijät*, *lomaryhmän kokoonpanoon liittyvät teki-*

jät, lomakäytäntöihin liittyvät tekijät sekä lomakohteen tiloihin ja ympäristöön liittyvät tekijät. Esittelen kunkin pääluokan yläluokat, joissa yhdistyvät sekä vertaistukea mahdollistavat että estävät tekijät. Jokaisen pääluokan alussa kerron, koostuvatko tulokset kaikkien lomien aineistoista vain ainoastaan järjestölomien tuloksena.

5.1 Lomalaisten osallistumishalukkuuteen ja -mahdollisuuksiin liittyvät tekijät

Ensimmäiseen vertaistukea mahdollistavista ja estävistä tekijöistä liittyvään luokkaan kuuluvat lomalaisten osallistumiseen liittyvät asiat. Aineiston perusteella osallistuminen loma-aikana ryhmän toimintaan nähdään merkittävänä tekijänä vertaistuen toteutumiselle. Osallistuminen koostuu lomalaisten halukkuudesta sekä mahdollisuuksista osallistua ryhmäkohtaiseen toimintaan. Yläluokkia ovat *lomalaisen asenne ja odotukset*, *lomalaisen persoona*, *lomalaisen lähtökohdat* ja *ryhmäohjelmaan osallistumattomat lomalaiset*. Tämän pääluokan tekijöitä esiintyi kaikilla tutkimistani lomista.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> • Lomalaisen aktiivisuus/ passiivisuus • Lomalaisen asenne • Perheiden halu viettää aikaa omalla porukalla 	LOMALAISEN ASENNE JA ODOTUKSET	LOMALAISEN OSALLISTUMISHALUKKUUTEEN JA -MAHDOLLISUUKSIIN LIITTYVÄT TEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> • Lomalaisen sosiaalisuus ja avoimuus • Uskallus osallistua • Ujo ja estynyt luonne 	LOMALAISEN PERSOONA	
<ul style="list-style-type: none"> • Väsymys • Toinen vanhemmista ei mukana lomalla • Lomalaisen oman toiminnan haasteet, sosiaalisten taitojen puute • Terveystila ei mahdollista osallistumista (esim. kommunikointia) 	LOMALAISEN LÄHTÖKOHDAT	

<ul style="list-style-type: none"> Vain osa ryhmästä tavattu 	RYHMÄOHJELMIIN OSALLISTUMATTOMAT LOMALAISET	
---	--	--

Taulukko 8: Lomalaisten osallistumishalukkuuteen ja -mahdollisuuksiin liittyvät tekijät

5.1.1 Lomalaisen asenne ja odotukset

Tutkimuksen kohteena olleella yleislomalla lomalaiset näkivät ryhmässä toimimisen ja toisiin ihmisiin tutustumisen olevan riippuvainen lomalaisen omista odotuksista lomaa kohtaan sekä omasta asenteesta suhteessa ryhmässä toimimiseen.

”Kyllä se on niinku tutustua uusiin ihmisiin.” (Y)

”Kunnon kohottaminen ja sosiaalisuus niinku uuteen porukkaan ja kaikkee uutta niinku mennä sillee rohkeesti ettei oikee tiedä mihi on lähteny mut sit on niinku tyytyväine kun tulee takasin...” (Y)

”Esimerkkinä eilen lähdettii vähä niinku porukalla sinne vesijuoksua sitte missä sääki olit sitte mukana, että se on ihan itestä kiinni kuinka sosiaalinen kaveri on.”(Y)

L1: *”Oma toiminta kai se suurin”*

L2: *”Jos aattelee kaikest negatiivistesti ite ni...”*

L1: *”Nii”*

L2: *”Kyl kaikessaha näkee huonoo mut et”*

L1: *”Se on paljo siitä että millä mielellä lähtee.” (Y)*

Osalle uusien ihmissuhteiden luominen oli yksi lomalle hakeutumisen syy. Lomalaiset kokivat, että halukkaille löytyi seuraa ja kavereita jos itse oli aktiivinen ja avoin asian suhteen. Yhtälailla negatiivinen suhtautumisen nähtiin estävän sosiaalisten suhteiden ja näin ollen vertaistuen muodostumista.

Järjestölomilla oman osallistumishalukkuuden merkitys koettiin yhtälailla olennaiseksi vertaistuen toteutumisen kannalta.

”Ja me on lähinä nyt sitte niinkun äsken oli puhetta et mihinkä ootte osallistu niin tota niin me nyt on osallistuttu kaikkiin mitä on niinku aamupäivällä ja iltapäivällä. Mitä on lapsille aina se ohjattu parituntinen ni lapset on osallistu niihin, ne vähän joskus mukissukki mut mä sitte et eiku meette ni näätte muita lapsia siellä nimenomaan sen tiimoilta että ne tutustus toisiisa. Ja sitte mitä on näitä aikuisten ryhmiä ollu ja eile oli tossa se parituntine mikä oli perheen yhteinen ni me ollaa osallistuttu kyllä kaikkii näihin. Voi se olla tietysti että savolainen on tämmönen sosiaalinen että se menee höpöttämää vieraittenki ihmisten kanssa

mutta tota ei jaksa ihan tuommosessa hotellihuoneessakaa istua ja kattoo telkkaria ni sitä osallistuu mielummin aina kaikkeen.” (P)

”Siin on mejän -- ja -- ja sitte on kaks muuta poikaa, minkähän ikäsiä ne ois, 5-6, sitä ikähaarukkaa. Niilläki on se et ku se vaan natsaa, ne henkilökemiat lähtee toimimaan ni sitte se toimii. Ei ehkä sillai et määkää painostasin hirveesti mihinkään, ku ei se tuota sit sitä tuosta, se pitää lähtee itestää.” (P)

”Tavallaan sitte on että en mä nyt halua häiritä ihmistä joka on heti et noi haluaa olla oman porukan kesken ja aina sillä omalla porukalla tiiviisti näin toiset taas menee silleen et oisko jossain joku joka haluaa edes tervehtiä.” (P)

Myös voimaa vertaisuudesta -perhelomalla lasten välisen vertaistuen mahdollistumisen nähtiin liittyvän siihen, että lapset itse ovat avoimia uusien suhteiden syntymiselle. Vanhempien osallistumishalukkuuden nähtiin tukevan lasten vertaissuhteiden muodostumista. Toiset halusivat yhteistoiminnan sijaan viettää lomalla aikaa oman perheen parissa, ja näin ollen vertaistuen mahdollisuudet vähenivät.

Myös asiantuntijat toivat haastattelussa esille, että osa lapsiperheistä haluaa viettää ”puhdasta” lomaa, eivätkä ole kiinnostuneita vertaistuesta.

”Mä luulen että haastavinta on lapsiryhmien kesken se saada sitä vertaistukea koska hirveen usein lapsiperheet lähtee sinne lomille ja heillä on ajatus siellä että he saa olla perheen kesken.” (AO)

Lomalaisen osallistumisen vapaaehtoisuutta korostettiin asiantuntijahaastattelussa, koska nähtiin, että motivoitumaton osallistuja voi tehdä haittaa ryhmän toiminnalle.

”Se periaate on että me ohjeistetaan lomaohjaajat sanomaan, että ei oo pakko osallistua. Että jos joku nyt kokee niin ettei halua mennä niitten omaishoitajien kanssa keskustelemaan, niin joka sit sinänsään jos siel joku naama lurpallaan vallan istuu niin haittaa ryhmän toimintaa. Niin ei oo pakko, et se vapaaehtoisuus on periaatteena se ensimmäinen.” (AO)

5.1.2 Lomalaisen persoona

Sekä yleis- ja järjestölomilla lomalaisen luonteeseen liittyvät tekijöiden katsottiin mahdollistavan vertaistukea silloin kun lomalainen oli avoin, sosiaalinen sekä rohkea tutustumaan uusiin ihmisiin. Vertaistuen saamista haastaviksi luonteenpiirteiksi koettiin ujous ja arkuus.

”Nii myö ollaa ehkä semmosia että heleposti halutaa huoastattoo ihmisiä.” (P)

”Se on, riippuu itsestä. Ainakin minulla. Minä en oikein osaa lähteä jos on ryhmiä ja muita. Istun yksinäiseen pöytään monta kertaa kun en mä osaa sitten vaikka pitäis mennä siihen joukkoon esimerkiksi tai kun ollaan syömässä tai muuta.”(O)

”Tietysti sit joillaki on ku täs on muutama aika semmonen ujo ihminen, et ei vaan sit niinku, heille se voi olla tosi hankalaa et he ei vaan pysty puhumaan.

Et on vaan liian ujo kertomaan niist omist asioistaan. Mut ehkä heki sit kuitenkin saa ku he kuuntelee toisten asioita.”(O)

Tulosten mukaan ujos asettaa vertaistuen toteutumiselle haasteita. Toisaalta lepoa hoivaamisesta -lomalla pohdittiin, vaatiiko vertaistuki toteutuakseen puheliaisuutta vai onko tuen saaminen mahdollista pelkästään kuuntelemalla toisia ihmisiä. Vastaavaa pohdintaa käytiin myös yleislomalla, jossa toisten arkuutta ei nähty negatiivisena vaan ryhmäläisten erilaisuutta arvostettiin. Olennaista yleislomalaisten mielestä oli se, että ryhmän ohjelmaan osallistuttiin, tavalla tai toisella.

Asiantuntijahaastattelussa vahvat persoonat, ihmisten erilaisuus ja ryhmäytymisen ongelmat koettiin vertaistukea estäviksi.

A2: ”Ja sitte hyvin vahvat persoonat jotka vie sitä, ärsyttää ryhmää esimerkiksi.”

A1: ”Niin siinä on että kun ihmiset on erilaisia niin voi olla se ryhmän kokoonpano jotain sellaista et ei vaan toimi.”

A2: ”Ja sitte joskus on vähän maakuntapohjaistakin se, että sanovat että täällä Etelä-Suomessa on hitaampaa se tutustuminen.” (AO)

5.1.3 Lomalaisen lähtökohdat

Lomalaisen saapuminen lomalle yksin toimii tutkimustulosten mukaan sekä vertaistukea mahdollistavana että estävänä tekijänä. Mahdollistavana tekijänä yksin lomalle tuleminen toimi aikuisille suunnatuilla hyvinvointilomalla sekä lepoa hoivaamisesta -lomalla. Yleislomalla toisten ihmisten seuraan hakeuduttiin helpommin koska omia tuttavie ei ollut.

”Mietin justiinsa että ku on tullu yksin ni mulla on ollu tosi hauskoja ruokapöytäkeskusteluja kun ei oo vaikka ketään täst porukasta näkyny ja tossa on tollanen sopivan näköinen pöytä ni jääny sitten rupattelemaan niitten ihmisten kanssa ketä siinä on ni tosi niinku just mietin sitä että aika hauskaa tällästä uusiin ihmisiin tutustumista kun ei oo sitä omaa kaveria matkassa kenen kanssa läpättäs.”(Y)

Lepoa hoivaamisesta lomalla yksin tuntemattomien seurassa olemiselle löytyi erilainen, vertaistukea mahdollistava merkitys.

"Minust on ihan kiva siinä mieles ettei mulla ole henkilökohtaisesti ketään tuttua et tuota et josku tuttu on nii mää ainaki siinä tulee ihan erilainen olo sitte, ei sitä pysty tai kehtaa niin suoraan asioita puhua mitä normaalisti täysin vieraille puhuu."(O)

"Mul on vähä samaa kyl et on kivaa et on kaikki on vieraita. Se on kyl oikeesti sillon paljon helpompaa."(O)

"Ja seki on jo suuri asia et pystyy puhumaan siit omast asiasta ja kertomaan siit jolleki sillai rehellisesti et mitä se niinku oikeesti on. Ku emmä niinku just emmä halua rasittaa lapsia tai ystäviä sillä et mä kerron sitä mitä siel koton niinku on."(O)

Lomalaiset kokivat, että ennestään tutun ihmisen läsnäolo olisi vaikeuttanut aitoa ja rehellistä puhumista omasta tilanteestaan. Asioista ei olisi kehdattu puhua tai omia perheenjäseniä ei haluttu rasittaa tai huolestuttaa.

Voimaa vertaisuudesta -perhelomalla toisen vanhemman puuttuminen hankaloitti tai esti vertaistuen toteutumisen, koska yksin lomaileva vanhempi huolehti lapsista, eikä aikaa tai mahdollisuuksia rauhallisille keskusteluille toisten lomalaisten kanssa ollut kuin rajallisesti.

"Mulle oli tosi tärkeitä ne vertaistukiryhmät, niitä ois saanu olla ehkä enemmän, etenki ku mulla on jotenki kynnys kuitenkin vaikka on sanottuki että voi tulla juttelee, kuitenkin kynnys vieraalle ihmiselle silti puhua. Mut et illat meillä menee aika levottomasti, aika huonosti, eilenkää ei päästy tonne rantaa, mutta katotaa et mitä tuleman pitää."(P)

Osallistumishalukkuuteen ja mahdollisuuksiin vaikuttivat myös lomalaisten jaksamiseen sekä terveydentilaan liittyvät asiat. Tutkimuksen aineistossa tämä näkyi järjestölomille osallistuneiden kohdalla.

"Ja sit voi olla sekin et on tänne lomalle tullessa niin väsyny, ettei vielä pysty siinä, sen takia on hyvä et on ainakin viis vuorokautta, et justii niinku sanoit et on, siekii oot nukkunu niin paljon, et ku on nii väsyny sieltä että ainaki menee vähän aikaa ettei jaksa ottaa mitään vastaan siellä."(O)

L1: *"Ni ei nää näitä muit, käytännöllisesti kahtoen montaakaa kertaa toisia, ei oo sinunkaa miehen yhen kerran oon nyt nähny tässä."*

L2: *"No se nukkuu koko ajan."* (P)

5.1.4 Ryhmäohjelmiin osallistumattomat lomalaiset

Tutkimuksen kohteena olleista lomista yleislomalla ja voimaa vertaisuudesta -perhelomalla oli lomalaisia, jotka eivät osallistuneet mihinkään ryhmälle suunnattuun lomakohteen tai mahdollisen kumppanijärjestön lomaohjelmaan. Tästä kertoivat myös lomalaisten haastattelut.

"No puoleen ei oo vielä ees tutustunu. Puolet ryhmästä niiku ei tiedä." (Y)

"...tietään niinku kasvoilta ja näin, että ne on mejän ryhmäläisiä, puolet, mut sitä toista puolta me ei tieta ollenkaa."(Y)

"Ei, mä ainakaa koska emmää tiiä ketä ne muut on ketkä ei oo ollu siinä vertaistukiryhmässä ni ei oo hajuukaan ketä ne on. (P)

"Mut semmonen ehkä just tässä kurssilla olis ihan hyvä, että vaikka niit ei ois kun yks, että sillo alotuspäivänä vaikka ei ois ku yks että olis semmone että olis lapset porukalla, vähä niinku pakollinen ni sitten ne ehkä pääsis toisiisa kiinni paremmin. "(P)

"Kuitenkin me ollaan tuetulla lomalla, ja ei nyt voi vaikka on kaiken maailman yksiltapaamiset ja muut ni silti voi jotain vähä edellyttääkki että, et siinä alotustilaisuudessa oltais mukana ja sitte, osallistuttais sen verran et ei tarvii avautua mut voi kertoo vaikka etunimen."(P)

Lomaohjelman vapaaehtoisuus pohditutti ja osa lomalaisista ajatteli, että tuetulla lomalla olisi toivottavaa, jopa velvoite osallistua ainakin ryhmän ensimmäiseen tapaamiseen.

5.2 Lomaryhmän kokoonpanoon liittyvät tekijät

Lomaryhmän kokoonpano -luokka sisältää yläluokat *lomalaisia yhdistävät tekijät*, *ryhmäytyminen* ja *lomaryhmän koko*. Tulosten perusteella vertaistuki mahdollistuu parhaiten silloin, kun lomaryhmän kokoonpanoon liittyvät asiat on huomioitu jo ennen lomaa lomajärjestössä, lomakohteessa sekä mahdollisessa kumppanijärjestössä. Näin mahdollistetaan parhaiten sellaisten lomalaisten kohtaaminen, jotka kokevat löytävät toisistaan yhdistäviä tekijöitä.

Alaluokat	Yläluokka	Päälouokka
<ul style="list-style-type: none"> • Huonekaveri, sama ikä, sukupuoli, yhtäläisyydet • Valinnoissa samankaltaisuuksia, valikoitu ryhmä • Lasten ikäjakauma laaja • Luottamuksellinen ilmapiiri • Toimiva ryhmä 	LOMALAISIA YHDISTÄVÄT TEKIJÄT JA RYHMÄYTYMINEN	LOMARYHMÄN KOKOONPANOON LIITTYVÄT TEKIJÄT

<ul style="list-style-type: none"> • Henkilökemiat ei kohtaa, vahvat persoonat • Ryhmytymistä ei tapahdu 		
<ul style="list-style-type: none"> • Ei liian isoja ryhmiä • Pienryhmissä toimiminen 	LOMARYHMÄN KOKO	

Taulukko 9: Lomaryhmän kokoonpanoon liittyvät tekijät

5.2.1 Lomalaisia yhdistävät tekijät

Kaikilla tutkimistani lomista lomalaiset pitivät hyvänä sitä, että lomaryhmässä oli ihmisiä/joku ihminen, jonka kanssa he jakoivat joitain yhdistäviä asioita. Näin syvempi, vertaistukea mahdollistava yhteys pääsi kehittymään. Yleislomalla lomalaisia yhdistäviä asioita olivat esim. ikä, samankaltainen elämäntilanne, yhteiset kiinnostuksen kohteet ja työ.

”Et se on ehkä ku meil ei oo hirvee ikäero ja saman ikäisiä noita suht saman ikäisiä lapsia ni. Et siin oli aika hyvin onnistunu tää, että ne katto että aika saman henk-ikäiset on huoneissa. Ettei ollu, ko mie mietin sitä et jos on joku ihan nuori esimerkiksi kämppekaverina.”(Y)

”Huumori ainaki on yks, meillä tietysti on et ku on vähän saman ikäisiä lapsia ja on samat asiat kiinnostaa.”(Y)

Sukupuoleen liittyvä kokemus oli yleis- ja järjestölomilla kahtiajakoinen. Toisaalta sama sukupuoli koettiin yhdistäväksi tekijäksi, toisaalta taas koettiin, että eri sukupuolta olevien kanssa voi yhtälailla jakaa asioita.

”Ja siinä just taas sitte se erilaisuus, että vaikka on eri sukupuolta ja näin niin kuitenkin on.” (Y)

H: ”Miten te nyt jos ajattelette miehinä tai naisina, miten te ootte kokenu, voiko sitä vertaistukea saada yhtälailla molemmilta vai toivoisitteko..?”

”L5: Ehdottomasti, ehdottomasti saa.”

”L6: Kyllä varmaan, ei siin mitään, ei siin mitään.”

”L5: eroa ole”

”L6: eroa ei” (O)

Omaishoitajien keskuudessa koettiin, että yhdistävät asiat, kuten se, ketä hoidettiin, helpotti vertaistuen toteutumista. Toisaalta taas ajateltiin, että kaikkien hoitotilanteiden ollessa aina yksilöllisiä omaishoito on jo riittävä vertaistuen pohja.

”Tietyst siinä varmaan hiukan on mukkune potilaat kummiki taas potilai niin on nähtävä vaan potilaina si sii vaiheessa ku et tota, tottakai siin nyt pientä eroa täytyy olla eihäse iha voi olla samalaine.”(O)

Voimaa vertaisuudesta -perhelomalla vanhemmat toivoivat lapsilleen lomalta ikäistensä seura ja näkivät iän saattavan lapsia yhteen yhteisten mielenkiinnonkohteiden ohella.

”Vuotta nuorempi on tää toinen tyttö, et paljo niinku yhteistä harrastusta tai semmosta mist mä en ymmärrä mitään, vähän tämmöstä anime-touhua ja piirtävät molemmat ja sit näitä ne julkasee tuolla instagramissa ja semmone oma ryhmäsä sielä.”(P)

”Et meil ainaki tulee se ikäkysymys siinä et siel on kaikki ihan pieniä ja just siitä sirkuskoulusta et se on ihan vauvoille et en mä nyt sinne lähe. Sit yritti et kato nyt toki on noin ison näkönen et mene nyt...”(P)

Se, kuinka hyvin ryhmässä oli lomalaisia, jotka kokivat yhdistäviä tekijöitä, riippuu tulosten mukaan kahdesta asiasta: sattumasta ja lomajärjestössä tehdyistä lomalaisvalinnoista. Myös ryhmäytymisen onnistuminen liittyy samoihin tekijöihin.

”Onhan siinä seki, et kaikki ihmiset, niillä ei vaan käy yksiin, ni sekihän on yks syy, eikä sille mitää maha sillee.”(Y)

”En tiä se on nyt ihan, tää on nyt ihan sattumaa että näin on sattunu näin kiva. Onko sitten niin että me ollaan kaikki niin ulospäin suuntautuvia sen takia että me ollaan siel kotona niin tiiviisti sen.”(O)

”Mut se on aina arpapeliä.”(O)

”Sillai niiku ensin vähä luokissa juttelee jolleki ja sitte yhtäkkii on käytävätkii siinä mukana ja sit yhtäkkii on se ruokala ja sit tupakkapaikat ja kaikki ne iltajutut ja kaikki ne, eri paikois sit tulee ku tunnistaa ja näkee ni sit jää niinku siihen ja sillai menee niinku porukasta toisee välillä sit kaikki samaa aikaa.”(Y)

Haastatteluissa nostettiin esille tuettujen lomien aikuislomien majoitus, joka tapahtuu lähtökohtaisesti jaetussa 2hh. Parhaimmillaan huonekaverista sai lomalle ihmisen, jonka kanssa pystyi jakamaan arkojakin henkilökohtaisia asioita. Kuitenkin huonekaverin kanssa löytyvän yhteyden nähtiin olevan enemmänkin sattumaa kuin etukäteen vaikutettavissa oleva asia.

Erityisesti järjestölomilla pidettiin vertaistuen kannalta hyvänä, että lomaryhmän kokoonpano oli ennalta suunniteltu. Omaishoitajat toivoivat ryhmään edes yhden toisen henkilön, jolla olisi samankaltainen hoitosuhde (esim. hoitavat omaa lastaan). Perhelomilla katsottiin, että lasten suhteen olisi toivottavaa panostaa siihen, että kaikille lapsille olisi ikätasoistansa seuraa. Katson näiden asioiden olevan vertaistukea mahdollistavia tekijöitä.

Asiantuntijahaastatteluissa esille tuli samat asiat. Vertaistuen toteutumista helpottavana pidettiin sitä, että lomalaisvalinnoissa huomioitiin samankaltaisuuksia. Toisaalta oltiin myös yhtä mieltä siitä, että aina vertaistuen kokemuksen saaminen on kiinni myös muista tekijöistä.

”Mitä oon katsellut tota niin MTLH:lla on kauheen kivasti ajateltu sitä että toive on ollu että nää vertaiset löytäis sikäli toisiaan että olis esim vanhempiaan hoitavia ryhmässä vähintäänkin ne kaks sitten, ettei kaikki oo puolison hoitajia. Mutta sehän nyt riippuu siitä ketä sinne hakee. Mutta on koettu sillä lailla että nää kellä on vähän samanlainen tilanne niin löytää helpommin toisensa. Mutta ei se oo sanottu, että voi olla että joku viiskymppinen omaishoitaja tulee joka hoitaa lastaan niin ihan hyvin juttuun jonku 80vuotiaan joka hoitaa puolisoaan kanssa että..” (AO)

”Sen takii se on niinku teema mitä me tuossa lomaohjaajakoulutuksessaki sivutaan että vaikka omaishoitajat olis hyvin eri ikäisiä ja eri taustasta niin sieltä lyötyy jotain yhteistä jotta lomaohjaajatkin uskaltaa luottaa siihen et kyl sieltä niinku keskustelupintaa yhteistä pintaa löytyy vaikka aina ei oo valmista pöytää, kaikki ei oo 35-vuotiaita työssäkäyviä omaishoitajia.”(AO)

5.2.2 Ryhmän koko

Lepoa hoivaamisesta lomalla kommentoitiin lomaryhmän kokoon liittyen mm. seuraavanlaisesti:

”Et se alkaa olla maksimi tämmönen 18 nyt sit kuitenkin.(O)

”Sit tulis semmosia pakollisia kuppikuntia”(O)

Koettiin että vertaistuen toteutuminen ryhmän kesken kärsisi, jos ryhmät tulisivat liian suuriksi. Muilla lomilla lomalaisten määrään liittyviä asioita ei tuotu esille. Mahdollista on, että perheloman ja yleisloman aktiivisten osallistujien määrän jäädessä alhaisemmaksi ei ryhmän kokoon koettu liittyvän haasteita.

Asiantuntijahaastatteluissa ryhmän koon vaikutukset vertaistuen toteutumiseen tiedostettiin ja ohjauksessa pyrittiinkin kiinnittämään huomiota asiaan.

"... Ja voisko ajatella et ryhmät ei voi ei ehkä oo hyvä et ne ois valtavan isoja, et ne lapsiryhmät kooltaan. (AP)

"No jos sulla on meidän katse huomiseenkin -lomalla se 18-20ryhmässä ni se on aika iso yhelle ihmiselle, viel kun elämäntilanne on mikä on että..." (AO)

"Eli lomaohjaaja voi nostaa ihan aiheita, puhua jostakin omaishoitajien jaksamisesta yleisesti ja laittaa vaikka pienryhmiin tai pareittain keskustelemaan siitä omasta tilanteestaan esim. " (AO)

5.3 Lomaohjelmaan liittyvät tekijät

Lomaohjelmiin liittyviä vertaistukea mahdollistavia ja estäviä tekijöitä ovat aineiston mukaan *ryhmäkohtainen ja asiakaslähtöinen lomaohjelma sekä lomaohjelman aikataulut*. Se, että lomalla on erilaista järjestettyä ohjelmaa, nähtiin haastateltujen lomalaisten näkemyksestä pohjana sille että lomalaiset "löytävät" toisensa.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> Ryhmäkohtainen, selkeä ohjelma Tutustumista mahdollistava ohjelma Vertaistukiryhmät Lomakohteen ohjelma Ohjelman asiakaslähtöisyys Lomahakemukselle laitettut toiveet eivät välity lomalle Ohjelman vapaaehtoisuus 	RYHMÄKOHTAINEN, ASIAKASLÄHTÖINEN LOMAOHELMA	LOMAOHJELMAAN LIITTYVÄT TEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> Sopiva ajankohta Perheen omat aikataulut menevät ristiin Ohjelmien päällekkäisyys 	LOMAOHJELMAN AIKATAULUT	

<ul style="list-style-type: none"> • Vertaistukiryhmät liian alussa 		
--	--	--

Taulukko 10: Lomaohjelmaan liittyvät tekijät

5.3.1 Ryhmäkohtainen ja asiakaslähtöinen lomaohjelma

MTLH:n yleislomilla lomaohjelma on lomakohteen vetämää vapaa-ajanohjelmaa. Tutkimallani yleislomalla lomakohteen monipuolinen ja vain tietyille ryhmälle suunniteltu lomaohjelma koettiin lomalaisia yhdistäväksi. Siellä tutustuttiin uusiin ihmisiin.

”Nii ja se jos mennää sen lukujärjestyksen mukaan ni tottakai täällä on tää ryhmä koolla.”
(Y)

”Mentiihän myö karaokee yks ilta sielä hakeuduttii omien ryhmäläisten pöytään” (Y)

Lomakohteen lomaohjelma nousi merkitykselliseksi kohtaamispaikaksi myös voimaa vertaisuudesta lapsiperheiden lomalla.

”No me lähettiin eilen noihin ryhmäjuttuihin ja ne on ollu tosi mukavii ja lapset on heti alust asti kanssa. Et sirkuskoulus olivat ja ovat niinku tykänny ja nyt just olivat innoissaan tonne olympialaisiin menossa et haluavat niinku selvästi niinku ryhmittyä muiden kans, et siel on ne kaverit. Ja sitte tota on ollu itelläki kivaa nähdä siin sit vähä muita aikuisii.” (P)

Varsinkin loman ensimmäisinä päivinä tapahtuvat kohtaamiset lomalaisten kesken nähtiin merkityksellisinä ryhmäytymisen ja tutustumisen kannalta. Tutustumistilaisuuteen toivottiin ohjaajien toimesta panostusta; ryhmäyttävää toimintaa sekä aikuisille että lapsille. Osa lomalaisista ajatteli, että etenkin lapsille voisi ensimmäisen päivän tutustumistilanne olla jollain lailla pakollinen.

”Mut semmonen ehkä just tässä kurssilla olis ihan hyvä, että vaikka niit ei ois kun yks, että sillo alotuspäivänä vaikka ei ois ku yks että olis semmone että olis lapset porukalla, vähä niinku pakollinen ni sitten ne ehkä pääsis toisiisa kiinni paremmin.” (P)

Toisaalta järjestölomilla korostettiin lomaohjelman vapaaehtoisuuden merkitystä.

"Oon saanut nukkua, tääl on siis ohjelma on erittäin hyvää ja tämä on myös se että kun ohjelma on enemmän tai vähemmän vapaaehtosta sä osallistut siihen mihin sä jaksat ja sitten sä olet vapaa. Mä oon kertonut kaikille että kolme ensimmäistä vuorokautta on mennä siihen että mäoon nukkunu."(O)

"Ja se justii et sä voit ite niinku päättää et mihin sää nyt meet et jos et jaksaa lähtee ni oot menemättä että se on paljon helpompaa, ku se niinku on joillain kursseilla on se et sun pitää niinku ehdottomasti mennä kaikki läpi sielä."(O)

Haastattelut kertovat, että lomaohjelman vapaaehtoisuus on yksi niistä tekijöistä, jonka perusteella raskaassakin elämäntilanteessa oleva ihminen jaksaa lähteä pois kotoaan. Tuetulla lomalla lomalainen saa levätä ja omaehtoisen osallistumisen kautta kuitenkin tarjoutuu mahdollisuus myös vertaistuen saamiselle.

Järjestölomien haastatteluiden pohjalta on selkeää todeta, että vastatakseen lomalaisten tarpeeseen tulee lomalaisille tarjotun ohjelman nousta lomalaisten toiveista ja lähtökohdista. Sekä lomakohteiden että kumppanijärjestöjen toivottiin huomioivan ohjelman suunnittelussa nämä seikat.

L: "Kuitenkin ne mitä me käsiteltiin ne oli tältä ryhmältä lähtösin et ei ne ollu valmiiks tehtyjä. "

H: Eli te olitte sanoneet ne?

L: "Me ollaan itse sanottu ne aiheet."(O)

"No nyt se mitä me ollaan kirjoitettu niihin hakupapareihin niin nyt tuntuu että se ei niinku näy tässä." (P)

"Että tota ja meillä oli sitte siitä että murrosikäsen adhd:sta saatas tietoo ja vertaistukee mutta sekään ei nyt hirveesti toteudu kun se vetäjä ei siitä sitten. Ja sitten myös lapsille ei ollu sitä vertaistukea niiku sitä porukkaa, et on vaa niinku kaikki yhdessä tai erikseen."(P)

"Niinku ne nyt olivatkin siellä sirkusjutussa ja näin mutta et se nuorisoporukka olis vielä erilailla huomioitu, ettei ne oo ne pikkulapset oo siellä. Pikkulapset on ihania ja ei oo mitään sitä vastaan" (P)

Jotkut perhelomalla lomalaiset kokivat, että hakuvaiheessa antamansa toiveet eivät kohdanneet sen kanssa, mitä vertaistukiryhmässä käsiteltiin. Samoin lapsille suunnatun oman vertaistukiryhmän puuttuminen nähtiin vertaistukea estävänä. Varsinaisen vertaistukiohjelman lisäksi toivottiin, että nuoret huomioitaisiin lomakohteen vapaa-ajanohjelmassa omana ryhmänä.

Asiantuntijoiden haastatteluissa korostui lomaohjelman asiakaslähtöisyyden merkitys. Ohjelman katsottiin tukevan vertaistuen toteutumista silloin, kun keskustelutyypin ohjelman aiheet nousevat lomalaisilta itseltään ja toiminnallisen ohjelma sisältö oli sellainen, että erityistarpeisten lomalaistenkin oli siihen mahdollista osallistua. Eri-ikäisille lapsille suunnattu ohjelma toimisi hyvänä lähtökohtana ystävystymiselle.

"No jotenkin että sitä lomaohjelmaa olis vähä samalle ikäryhmälle, et lapsethan voi olla eri ikäisiä että löytyis semmosta tutustumisen ystävystymisen mahdollisuutta vielä paremmin että ja ehkä yhdistäviä tekijöitä. Ajattelen et se voi olla sekä ohjattua toimintaa ja vapaaehtoista."

"...et se lomaohjelma on lomaohjelma joka mahdollistaa sen vertaistuen sit siellä - aikana, ni se ois suunniteltu sillai että siinä ois se kullonenki kohderyhmä otettu mukaan, et ei vaan sillai että sama lomaohjelma ryhmästä toiseen on prikulleen samanlainen vaan se et siinä on huomioitu se, kelle se kulloinkin on tarkotettu." (AP)

"...mutta toki siinä loman alussa kysytään siitä että onko heillä mielessä jotain sellaisia tiettyjä aiheita mitä he haluavat nostaa sitten esiin." (AO)

5.3.2 Lomaohjelman aikataulut

Lomalaisten mahdollisuuksiin osallistua haluamaansa lomaohjelmaan vaikuttavat lomalaisten omat sekä lomaohjelman aikataulut sekä niiden yhteensovittaminen. Aikatauluihin liittyvät asiat tulivat ilmi voimaa vertaisuudesta -perheloman aineistoissa.

"No meil meni siihen se maanantai päivä aika sillee hakemal mejän rytmii, et miten tääl lommal mejän -- kans, et mejän -- oli sillon just siihe aikaa päiväunil ja sit eilen sit mietittii et mihi halutaa ja sit se jumppa tuntu sillee niinku kivalta ni lähettii sitte sinne." (P)

"Et oisko se ajankohta päivää myöhemmin, et jos se alkas et se ei olis heti maanantaina vaan niinku toisena lomapäivänä. Siinä voi ensin rauhassa tutustuu paikkoihin, lapset hinkuu uimaan ja sitä tätä tota ja sit ku ne on saanu mitä ne haluaa ne on rauhassa ku saa ehkä ite mennä isommat. Sit vois keskittyä siihen et miks täällä ollaan. Sit seki vois riittää se kaksikin kertaa tai kaksi päivää mitä tossa nyt on ni se ei sit käy liian raskaaksi. Ja voihan tässä ite jatkaa sitä sitten, se kai siinä on se tarkoitus että ku on se alotus niin sen jälkeen sitte ku ei oo ohjaajaa ni kukaa ei enää puhu mitää" (P)

Ja se oli ihan hyvä että oli silloin aamupäivästä, musta on helpompi että ne on niinkun ne työt tehhä aamupäivästä ja sitten ruuan jälkeen on vappaata että se on parempi ajallisesti. (P)

Lapsiperheissä lasten tarpeet nousevat muiden tarpeiden edelle, ja perheet tarvitsevat aikaa saada perhe-elämän rullaamaan myös lomalla. Huomioimalla näitä asioita ryhmätoimintoihin osallistumisen ja näin ollen myös vertaistuen mahdollisuudet paranevat.

ADHD-liiton ratkaisu olla läsnä loman alkuvaiheessa pohjautuu siihen, että alun panostus ryhmäyttämiseen kantaisi hedelmää ja vertaistuki jatkuisi tämän jälkeen omalla painollaan loman ajan.

”Must mulle on semmonen ajatus tullu et ois ne vertaisryhmät, tavallaan ohjatut, olisi siinä loman alkuvaiheess ja ne mahdollistais jo vanhemmille tutustumista toisiinsa. Nyt mä puhun vanhempien vertaisryhmästä. Jotta he voi luoda kontaktia ja jatkaa sitä omaa prosessia siinä loman aikana. Niin tuli se mieleen, et sen takia se on se alkuviikko, et he on päässy edellisenä päivänä sunnuntaina asettumaan ja sitte.” (AP)

5.4 Ohjaukseen liittyvät tekijät

Ohjaukseen liittyvät tekijät -pääluokka koostuu kahdesta yläluokasta, jotka ovat *ohjaajan ammattitaito sekä riittävät resurssit*. Ohjaukseen liittyvät asiat nousivat esille vain järjestölomilla koskevassa aineistossa sisältäen lomalaisten ja asiantuntijoiden haastattelut. Näillä lomilla ohjauksella on kytkös vertaistuen toteutumiseen.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> • Hyvä ohjaaja • Kohderyhmätuntemus • Selkeä ohjeistus 	ohjaajan ammattitaito	OHJAUKSEEN LIITTYVÄT TEKIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> • Riittävät ohjaajaresurssit 	Riittävät resurssit	

Taulukko 11: Ohjaukseen liittyvät tekijät

5.4.1 Ohjaajan ammattitaito

Järjestölomilla ohjaajan ammattitaito liittyy tulosten perusteella toiminnan sisällölliseen suunnitteluun sekä ryhmänohjauksen taitoihin. Molemmilla järjestölomilla haastateltavat korostivat sitä, että toimiakseen vertaistukea mahdollistavasti ohjaajalla tulee olla etukäteistietoa ryhmän tarpeista ja ryhmän erityispiirteistä. Erityisesti asiantuntijahaastatteluissa korostui tämän ennakkotiedon osuus.

”On mut hänellä on se kaikki siellä se tieto ja taito se mimmosia myö ollaan ja mitä tarvitaan ja miten meitä pitää käsitellä, et hänellähän, hänhän on aivan loistava.” (O)

”Kyllähän tuo mitä -- sano ni jotenki on nyt miusta se semmonen kaiken A ja O että heillä on tietämystä siitä kohderyhmän erityistarpeesta ja sen kohtaamisesta...” (AP)

Tutkimuksessa mukana olleiden kumppanijärjestöjen osalta tätä tarvittavaa tietoa turvataan kahdella eri tavalla: Omaishoitajat ja läheiset liitto saa avustusta, jonka mahdollistamana liitto mm. kouluttaa tuettuja lomien varten vapaaehtoisia lomaohjaajia, jotka ovat paikalla koko loman ajan ja vetävät erilaista vertaistukeen pohjautuvaa ohjelmaa. Myös ADHD-liitolle on myönnetty vakituinen avustus ja ADHD-liitolta paikalla lomakohteessa on liiton työntekijä kahtena lomapäivänä loman alussa ohjaamassa vertaistukikeskusteluita. ADHD-liiton lomille osallistuvat työntekijät toimivat liitossa vapaaehtoistyösuunnittelijan tai järjestösuunnittelijan tehtävissä.

”Se on tota kaks päiväinen koulutus missä käydään ensimmäisenä päivänä läpi ihan omaishoitajuus et mikä on omainen ja omaishoidontukea myös siltä kantilta et me halutaan et lomaohjaajat osaa ne perusasiat kertoa myös palvelujärjestelmästä ja liiton toiminta esitellään että he osaavat kertoa liitosta ja sitten sivutaan myös lomajärjestöjä, ajatus on et he tietää sen mikä tää tausta on mistä rahotus tulee koska lomalaiset voi myös kysyä et me halutaan toinen loma ja uus loma ja et he tietää sen taustan ja loppuosa sit ihan tukikoulutus siihen ryhmän ohjaamiseen. Ryhmädynamiikkaa ja miten. He suunnittelevat siellä lomaohjelman, sen rungon ja sitten he sieltä saavat valita yhden kokoontumiskerran jonka suunnittelevat ja ite myös toteuttavat sen ja harjoittelevat sitä ohjaajana toimimista sitten toinen puoli.” (AO)

”Sit mä aattelen et niis keskusteluis kuiteki paljon kysytään ihan faktisia tietoja. Varsinkin nyt ku he tietää et me ollaan työntekijöitä. Et se puolihan siinä jöis sitte, et se ois täysin se vertaisuus sitte, mikä ei huono sekään mutta se lisäarvo on siinä et on työntekijä. Sit ihan, tosi semmosia yksityiskohtasiaki pieniä tiedon osa-alueita saatetaan kysyä tai sit laajempia...” (AP)

Kohderyhmää koskevan tiedon lisäksi koettiin, että ryhmän toimivuutta tukevat ohjaajan erilaiset ryhmänvetotaidot, sekä lämmin ja arvostava kohtaaminen. Näin erilaiset ryhmänjäsenet voivat osallistua ja tulla kuulluiksi.

”Mummielest hän on ihana ku hän ottaa meijät kaikki huomioon ja sit mummielest hän on siit ihana et just et etku joku puhuu ni sit jos joku toinen alkaa puhuu ni hän heti hiljentää sen. Niinku sillä taval et hän et saa sanottua sen asiansa rauhassa loppuun ja vaik se sit kestäs ja takertelis sen kans. Ja hyvin semmonen empaattinen ja... Niinku eilenki ku mua alko hirveesti itkettää ni sit oli ihanaa ku pysty jatkamaa ku hän tuli rauhottamaa ja se rauhottaa se tilanne.” (O)

"Hänellä on sitä sydämen sivistystä jota mummielestä tänäpäivänä peräänkuulutetaan paljon. Et koulussakin pitäis oppilaile opettaa ihmisyyttä. Se säteilee hänestä. Ja sitte justii niin ku Tiinaki sanoi, että on tärkeää tulla kuulluksi."(O)

"Tää oli mun mielestä helppoo ryhmäytymistä tulla tähän ryhmään. Että vetäjäkin on ollu erinomainen, joka on auttanu siihen että, ainaki mulla on ollu semmonen tunne että tuota nopeasti tultiin sillä lailla tutuksi, heti ensimmäisenä päivänä, voi sanoa et sä oot mun ryhmää." (O)

"Kyl meillä on just sillälailla et me annetaan niinku semmosia vinkkejä että miten niitä keskusteluja herätetään siellä kun olaan lomaohjaajana." (AO)

"Joo se on ihan pitkäkin se ohjelma kaikkineen kaks ja puol tuntia menee siihen vertaistuen merkitykseen ja vertaistuen rajoihin ryhmässä." (AO)

Vertaistuen mahdollistuminen on sidoksissa luottamukseen. Luottamuksen syntymistä voidaan edesauttaa loman alussa erilaisin ohjaajan alullepanemin keinoin, kuten vaitiolosopimuksella ja esittäytymällä.

"No ihan alussakin siellä kun (ohjaaja) sitten toivoi sitä että me pidetään tää omana tietonamme nää kokemukset täällä."(O)

"Et sit olis esimerkiks sit ne ohjaajat käy, se ketä nyt siellä olikaan, ni ne olis voinu olla siinä alotustilaisuudessa vaikka." (P)

Lomakohteen ohjaajan roolin uskottiin lomalaisten keskuudessa olevan etäisempi kuin kumppanijärjestön ohjaajan. Lomakohteen ohjaajien vastuulla suuri on joukko lomalaisia. Lomakohteen ohjaajien kokemus tuotiin esille positiivisena asiana.

"Ainakin tuo -- joka vetää isoja ryhmiä niin se riippuu siitäkin se on vieraampi ryhmä ja iso ryhmä. Ei siihen pääse sillä tavalla ottamaan kontaktia."(O)

"Sit nuista ohjaajista viellä että minusta ovat hirmu nuoria vielä että eivät sillee oo niinku topakoita niinku tää -- että tuota." (viittaa lomakohteen pitkäaikaiseen ohjaajaan). (P)

Perhelomalla nuorten ohjauksessa ohjaajan rooli voisi lomalaisten mukaan olla ryhmää koava.

L2: *"Murrosikäsellemelkein tuo ohjaaja niin mä sanoisin et lastenryhmässä eihän se muuta kun kokoais sen porukan."*

L4: *"Se on niinku kaveri"*

L2: ”Ja on vähä niinku siinä kättelee päältä ettei nää listi toisiaan, mutta melkein hyvä ohjaaja kysyy että mitä te haluatte tehdä, eikä se että mä laitan pelin teille valmiiks että pelatkaa tätä.” (P)

Ohjaajan rooli koettiin asiantuntijahaastatteluidenkin perusteella olevan enemmän ”virittäjä” ja ”sytykkeen antaja” kuin luennoitsija.

”...must se oli tosi toimiva, että lähti sieltä ihan puhtaasti heijän terpeistaan ja mää näkisin-kin et noitten vertaiskeskustelujen että meidän työntekijöitten rooli on siellä jotenki ryhmäyttää toki sitä porukkaa mut myös rohkaista jakamaan niitä ajatuksia että kun ne siinä kahen ensimmäisen päivän aikana tulee tutuksi näitten ohjattujen vertaiskeskustelujen tiimoilta niin sit on helpompi jatkaa siinä lomakohteen muissa toiminnoissa ja ruokailuilla sitä porinaa. Kun sen on joku alulle saattanu heidän kanssaan.” (AP)

Ohjaajan antaman tuen kautta lomalaisten toivottiin saavan mahdollisimman hyvä lähtökohta myös ohjattujen ryhmätilanteiden ulkopuoliselle vertaistuelle.

5.4.2 Riittävät resurssit

Resurssien merkitys ohjauksessa ja sen kautta vertaistuen toteutumisessa nostettiin esiin asiantuntijahaastattelussa, jossa Omaishoitajat ja läheiset liiton mukaan useampi lomaohjaaja mahdollistaisi entistäänkin paremmin ryhmän huomioimisen.

A2: ”Siinä olis se hyvä puoli et toinen pystyis sit enemmän kertomaan ja toinen enemmän tarkkailemaan ryhmää ja sit aina heittämään jotaki tai aktivoimaan eri ihmisiä mukaan eri tavalla.”

A1: ”Ja jakamaan pienempiin ryhmiin sitten välillä et se mahdollistais asioita mutta sitte tulee nää konkreettiset asiat vastaan, kaikki ei o omahollista kuitenkaan. Ainakaan vielä, eihän sitä tiedä, joskus ehkä.” (AO)

5.5 Lomakäytäntöihin liittyvät tekijät

Tähän pääluokkaan sisältyy neljä sisällöllisesti melko suppea sisältöistä yläluokkaa: *loman ajankohta ja sijainti, tiedotus, lastenhoitopalvelu ja taloudellinen lomatuki*. Kyseiset yläluokat kuvaavat tuloksellisesti niitä taustatekijöitä, jotka mahdollistavat lomalaisen pääsyn tulle lomalle ja tukevat vertaistuen toteutumisessa lomakohteessa.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> Ajankohta, paikka, sijainti Osallistujia eri puolilta suomea 	LOMAN AJANKOHTA JA SIJAINTI JA KESTO	LOMAKÄYTÄNTÖIHIN LIITTYVÄT TEKIJÄT

<ul style="list-style-type: none"> • Lomat loma-aikoina • Loman pituus 		
<ul style="list-style-type: none"> • Etukäteisinfo ohjelmasta • Tiedotus paikanpäällä 	TIEDOTUS	
<ul style="list-style-type: none"> • Lastenhoito järjestetty turvallisesti 	LASTENHOITOPALVELU	
<ul style="list-style-type: none"> • Tiukka taloustilanne • Raha 	TALOUDELLINEN LOMATUKI	

Taulukko 12: Lomakäytäntöihin liittyvät tekijät

5.5.1 Loman ajankohta, sijainti ja kesto

Lomien ajankohtiin, lomakohteiden maantieteelliseen sijaintiin ja loman keston liittyvä aineisto koostuu suurimmalti osin asiantuntijoiden haastatteluista, lomalaisten näkemyksiä tuli ilmi vain loman keston liittyen. Nämä osa-alueet ovat puhtaasti kytköksissä lomien suunnitteluun.

Kumppanijärjestöt hakevat tuettuja lomia järjestönsä kohderyhmälle vuosittain Maaseudun Terveys- ja Lomahuollolta. Haettujen lomien ajankohdasta ja maantieteellisestä sijainnista esitetään toive lomajärjestölle. Toiveissa pyritään huomioimaan erityyppiset ja eripuolilta Suomea lomaa tarvitsevat ihmiset.

”Onhan tää koko työyhteisönä yhdessä pohdittu että minkälaisia lomia ens vuodelle haetaan ja vähän sitä ajankohtatoivetta ja ilmansuuntatoivetta ja mille kohderyhmälle on tarve.”(AP)

”...ainahan me toki toivottaa että ne on koululaisten loma-aikoina, jotta mahdollisimman monilla olis mahdollisuus osallistua ja sit vielä sillä tavalla et ne kiertäs, esimerkiks talvilomaviikko et se olis kaheksan yheksän tai kymmenen ja seki vielä vaihdellen, et mahdollisimman moni siitä hyötys. Mut sit kesäloman kohalla mietittii että aika monella suomalaisella on kesäloma heinäkuussa ja meilläki liiton työntekijöillä on kesäloma heinäkuussa.”(AP)

”Lomalle lähtö on kuitenkin hirveen monen kohdalla se, että pitäis olla lähellä itseensä ja ajankohta pitäis olla sopiva. Että niitten löytäminen voi olla haaste.”(AO)

*”Ja toki mikä on ihana et meidän ei tarvii miettiä kilpailutusta mut se et lomakohteita, mi-
hin lomajärjestökään ei voi.., sehän on näin että on niitä lomakohteita kun siinä on kilpailu-
tus taustalla mut se et lomakohteitaki olis tasaisesti ympäri Suomea ja hyviä lomakoh-
teita.”(AO)*

Loman kestoa arvioitiin lepoa hoivaamisesta -loman lomalaisten ja asiantuntijoiden haastatte-
luissa. Molemmissa oltiin yhtä mieltä siitä, että 5vrk mittaiset lomat ovat olleet toimivia. Ly-
hyemmässä ajassa ei ehdittäisi lepäämään tai ryhmäytymään tarpeeksi, ja lomalaisten keski-
näinen tuki jäisi pintaraapaisuksi.

*”Tää, tää on, siis loman pituus on ehdottomasti paras mahdollinen. Sit ku se menee yli 6vrk
ni sit se alkaa olla semmosta pakko pullaa siellä loppu päässä.” (O)*

”Ja ihan kahdest kolmest vuorokaudest ei taas oo oikee mininkää vielä.”(O)

*”Varmaan sekin vaikuttaa aika paljon kun se on niin tiiviisti aamuin illoin viitenä päivänä
niin siin tulee semmonen säännöllisyys ja ryhmä on koko ajan kasassa ja mennään tietyllä
sapluunalla eteenpäin.”(AO)*

5.5.2 Tiedotus

Tämä yläluokka sisältää tulokset, jotka kertovat kuinka tieto tarjolla olevasta lomakohteen
ryhmäohjelmasta ja mahdollisista vertaistukiryhmistä sekä lähtökohtaisesti kohderyhmälle
suunnatuista lomista saavuttaa lomalaisen ja kuinka tieto kumppanijärjestön vertaistukiohjel-
masta ja siihen liittyvistä käytännönjärjestelyistä saadaan lomakohteen tietoon. Tiedotus
nousee esille erillisinä asiana järjestölomien asiantuntijoiden haastatteluissa.

Omaishoitajat ja läheiset liiton tavoitteena on tuettujen lomien avulla mahdollistaa vertaistu-
kea omaishoitajille sekä tämän ryhmän sisällä pienemmille erityisryhmille, kuten miesomais-
hoitajille ja työikäisille omaishoitajille. Liiton kokemus on, että tiettyjä omaishoitajaryhmiä
on vaikeampi löytää. Tärkeässä roolissa on tiedotus, jota liitto pyrkii tekemään mahdollisim-
man kattavasti erilaisissa kanavissa. Lomalaisten löytämiseksi yhteistyötä halutaan tehdä lo-
majärjestönkin kanssa. Toisaalta nähdään ristiriitaisena se, ettei tuettua lomaa voida myön-
tää kaikille hakijoille.

*”Niin sitä tiedottamistakin on puhuttu et sekin on aika kakspiippunen juttu, et niin vähän
pääsee lomille hakijoista niin ei viitsis kauheesti rummuttaakaan mut sit näitä erityisryhmiä
toki tiedottamisen kautta mitkä on lomajärjestön mahdollisuudet. Sit taas kumminkin nää
meidän yhdistykset helpommin näitä omaishoitajia tavottaa, ja Lähellä-lehti ja lomaopas.”
(AO)*

Lähtökohtana vertaistuen mahdollisuutena pidetään mahdollisuutta osallistua ohjattuun ryhmäohjelmaan. ADHD-liiton asiantuntijat korostavat heidän ja lomakohteen yhteistyötä loman suunnitteluvaiheessa.

”Ja sit ku ne tulee ne tiedot niist lomista niin sit siinä kohti me sit viiden kesken jaetaan et kuka menee minneki et sithän se näkyy sillä tavalla suunnitelmissa. Et sitte jokainen sen kalenteriin asettaa ja sit varmaan vähä käydään keskusteluu siitä että mitä piti nyt muistaa, et ollaa etukäteen yhteydessä sinne lomajärjestäjään ja niin edelleen. Ja miten lähestytäänkö etukäteen perheitä, laitetaanko heille etukäteen jotain kirjettä.” (AP)

”Ja miten mahdollistuis että vanhemmat pääsee keskenään jakamaan optimaalisella tavalla ettei aina oo lapset kuulemassa kaikkea.”(AP)

”Nii ja sit on varmaan terästäydytty siinä et se yhteistyö sen lomakohteen kanssa ois siinä kohtaa kun varmistuu et se loma toteutuu niin sit se työntekijä joka sinne lomalle on menossa mukaan niin sit pian sen loman varmistumisen jälkeen on yhteydessä sinne lomakohteen jotta ne vertaiskeskustelut saahaan myös näkyväksi sinne lomaohjelmaan jonka ne aika piankin käsittääkseni lähettää niille valituille osallistujille.”(AP)

”No, mulla nyt ihan ensimmäisenä tulee se että jos se syystä tai toisesta on jääny pois sieltä lomaohjelmasta, mä en tiiä onko adhd-liitossa käyny näin, mun kohalla ei oo käyny näillä mun lomilla mutta onko joskus jollaki nii et sitä ohjattua vertaistukikeskustelua ei oo lukenu siellä lomalaisille lähetetyssä ohjelmassa vaan he kuulee siitä vasta siellä.” (AP)

Kumppanijärjestön oma aktiivisuus ennen lomaa on olennaista, jotta lomakohte osaa huomioida kumppanijärjestön vertaistukitapaamiset omassa ohjelmassaan, sisällyttää ne lomalaisille suunnattuun ohjelmarunkoon ja tieto vertaistukiryhmistä saavuttaa lomalaisen jo ennen loman alkua. Mikäli yhteistyö ei tässä kohtaa onnistu, koetaan se vertaistukea estäväksi tekijäksi.

Myös loman aikana tapahtuvan selkeän informaation ohjatuista tuokioista katsotaan olevan olennaista, jotta lomalaiset löytävät vieraassa paikassa toiminnan pariin.

5.5.3 Lastenhoitopalvelu

Lastenhoitopalvelun merkitys vertaistukiryhmien aikana korostuu vahvasti tutkimallani voimaa vertaisuudesta -perhelomalla asiantuntijoiden haastatteluissa. Tästä syystä lastenhoitopalvelusta muodostuukin yksi tutkimukseni vertaistukea mahdollistavista tuloksista.

”Kyllä joo ja se on varmaan meillä kaikilla se painotus et ku on lasten lomasta kyse et on se lastenhoito järjestetty. Et mul on ekan loman osalta kokemus et sitä ei sitte ollu kuitenkaa käytännös järjestyny nii sithän se vaikutti tietysti oleellisesti. Et siel on varmaan täs meidän

joukossa on näitä yksinhuoltajiakin mukana aika paljon et sit ei oo sitä isää kelle jättäis lapset tai äitiä vaan sitte se vaan tarkoittaa ettei pääse mukaan jos ei oo lastenhoitoa järjestetty.” (AP)

”Ja sitte vielä siitä tosta lastenhoidosta ni vaikka siel ois perhe mis on isä ja äiti mukana nii seki on harmi jos se jompikumpi jää lasten kanssa. Et sitte vaan usein se äiti lähtee ryhmään, kyl se siltä isältä sitte sen, tota mahdollisuuden poistaa. Että vaikka ois koko perhe niin silti se lastenhoito on ehdottoman tärkeä.”(AP)

Lastenhoidossa olennaista on, että vanhemmat voivat jättää lapsensa ryhmän ajaksi hoitoon luottavaisin mielin. Lastenhoitoon on tämän vuoksi tulosten mukaan varattava riittävästi hoitajia, joilla on kokemusta eri-ikäisistä lapsista sekä erityisryhmien kohdalla tietoa lasten erityistarpeista. Lastenhoito voidaan isompien lasten kohdalla toteuttaa toimivasti myös ohjattulla lastentoiminnalla, joka on ajoitettu samaan aikaan vertaisryhmien kanssa.

5.5.4 Taloudellinen lomatuki

Tutkimuksen mukaan osalle lomalaisista lomalle lähteminen on mahdollistunut lomajärjestön myöntämän lomatuen ansiosta. Lomalaisilta kysytään hakuvaiheessa perusteita lomatuen myöntämiselle. Vaikka haastatteluissa lomalaisten kertomat hakemisperusteet olivat ensisijaisesti kaikilla lomalaisilla sosiaalisia- ja terveydellisiä, myös taloudellinen tuki mainittiin lisänä yleislomalla sekä voimaa vertaisuudesta -perhelomalla.

”ja sitte se vuorottelukorvaus on aika pieni niin siin oli se taloudellinen juttu” (Y)

”Mut siis tottakai se raha on myös, tietenkin,..”(P)

”Siis mä näkisin tän sillä tavalla että meijänki kohderyhmässä on paljon vähävaraisia henkilöitä jotka hyötyy jo näistä tuetuista lomista pelkästään taloudellisista syistä.”(AP)

Myös ADHD-liiton asiantuntijat nostivat taloudellisen tuen lomalle pääsyn mahdollistajaksi.

5.6 Lomakohteen tiloihin ja ympäristöön liittyvät tekijät

Tähän pääluokkaan sisältyvät *lomakohteen turvallisuuteen* ja *tilojen soveltuvuuteen* liittyvät asiat, joiden katsotaan aineiston perusteella vaikuttavan vertaistuen toteutumismahdollisuuksiin. Pääluokan tulokset koostuvat voimaa vertaisuudesta -perheille suunnatun loman asiantuntija- ja lomalaishaastatteluista. Muilla lomilla asiat eivät nouse esille tässä merkityksessä.

Alaluokat	Yläluokka	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> Lomakohteen sijainti ja ympäristö 	LOMAKOHTEEEN TURVALLISUUS	

		LOMAKOHTTEEN TILOIHIN JA YMPÄRISTÖÖN LIITTYVÄT TE- KIJÄT
<ul style="list-style-type: none"> • Lomakohteen rakenne • Ryhmälle epäsoyvät tilat 	TILOJEN SOVELTUVUUS	

Taulukko 13: Lomakohteen tiloihin ja ympäristöön liittyvät tekijät

5.6.1 Lomakohteen turvallisuus

Lomakohteen turvallisuuden merkityksestä kertoivat voimaa vertaisuudesta -perheloman tulokset. Vanhempien haastattelussa he korostivat lomakohteen turvallisuutta suhteessa lapsiin ja heidän toimintaan lomalla.

”Ja minusta tämä paikkana on tosi hyvä, siis turvallinen, ei oo kaupunki tuossa vieressä, ei oo isoja teitä tuossa vieressä ja että tää on ympäristönä turvallisen olonen että ihan hyvin voi niinku jättää että voitte mennä sinne tässä alueella ihan ommaan tahtiin ei oo niinku, ei tartte huolehtia.”(P)

Turvallisessa, eli lapsille suojaisassa, alueeltaan sopivan kompaktin kokoisessa lomakohteessa isommat lapset voivat vapaasti liikkua ilman vanhempia, ja näin oleskella lomalla tapaa- miensa kavereiden kanssa ”omassa rauhassa”. Näin voidaan päätellä, että lomakohteen turvallisuus toimii vertaistukea mahdollistavana tekijänä.

5.6.2 Tilojen soveltuvuus

Tilojen soveltuvuus vertaistuen toteutumisen näkökulmasta koostuu lomakohteen rakentamiseen liittyvistä asioista sekä lomakohteen tilojen soveltuvuudesta suhteessa tiettyyn kohde- ryhmään.

”Ihmiset on isolla alueella ja ei tiiä missä huoneessa kukaki asuu ja missä rakennuksessa.” (P)

”Et sit jos oia sellanen tietynlainen oleskelualua, mikä olis täysin vaikka teille varattu, tää nyt on iha utopiaa, mut jos olis vaikka tietyt asunnot näin ja siellä olis yhteinen alue niin sinne vaan menis kokoontus porukka, ehkä siellä sitte tulis enemmän sitä et vaikka tää olis nytte mejän tila ja tääl ois jotain sellasta miks tänne porukka kookoontus hengailemaan, kattos ketä siellä on.”(P)

Lomalaisten majoitustilojen sijaitseminen laajalla alueella ja hajallaan toisistaan katsottiin vaikeuttavan ryhmän keskinäistä yhdessäoloa. Ehdotuksena lomalaisilta nousi ajatus lomalai- sia kokoavasta majoitustilasta, jossa huoneet sijaitsisivat toistensa lähellä ja jonka yhtey- dessä olisi ryhmälle varattu oleskelutila.

ADHD-liiton asiantuntijoiden haastattelussa korostui erityisryhmien tarpeet suhteessa loman kohteen toimintatiloihin. Tilat, jotka toimivat moitteitta ns. normaaliryhmille, eivät välttämättä palvele erityisryhmiä haasteineen. Esim. kylpylät tai isot ruokailutilat voivat olla erityisryhmille niin haastavia, etteivät he pysty oleskelemaan tiloissa.

”Sehän niinku näin tavalliselle perheelle sehän on ihan tosi, et mahtavaa me saahaan täällä joka päivä käyvä ilmatteksi uimassa ja kylpylässä ja mä oon joskus miettiny sit sitä et onko se ilon aihe näille mejän perheille mennä niinkun hämyseen sokkeloiseen uimahalliin jossa on monta muutakin perhettä ja lasta. Et sehän on varsinki jos on aistiyliherkkyttä ni sehän on ihan kaaos, sehä on iha kauheeta,...” (AP)

”...niin yks perhe oli jossa oli sekä adhd että autismin kirjon, ja siellä lapsi ei pystynyt osallistumaan esimerkiksi ruokailuihin koska se ärsykemaaailma siellä oli niin valtava. Niin tälle lapselle tuotiin ne aamiaiset ja ruuat hotellihuoneeseen ja sit vanhemmat mietti et kumpi. Toinen joutu koko ajan olemaan tavallaan sitte lapselle ja toinen liikku sitte sisarusten kanssa. Ja sit he mietti et kumpaan vertaisryhmään he osallistuu adhd vai autismi-kirjon. Ja he tuli sinne adhd, missä he kerto myös tätä tarinaa ja miten se oma elämä on kapeutunu siellä kotikulmilla tai kodin ympäristössä et ei voi lähteä, et lapsi kokee niin haastavana ja ne purkaukset on niin suuria kun se kuormitus lyö yli.”(AP)

Ihannetilanteessa lomakohteet valittaisiin asiakaslähtöisesti ja/ tai lomaryhmä saisi tiettyjä tiloja vain oman ryhmänsä käyttöön. Näin osallistuminen ja yhdessäolo mahdollistuisi paremmin kaikille lomalaisille.

6 Johtopäätöksiä ja pohdintaa

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, miten vertaistuki ilmenee erilaisilla MTLH:n tuetuilla lomilla, ja mitkä tekijät mahdollistavat tai estävät vertaistuen toteutumista lomien aikana. Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan todeta, että vertaistuki ilmeni tutkimillani lomilla tietona, samankaltaisten kokemusten jakamisena, luottamuksellisena ja rohkaisevana ilmapiirinä sekä yhteisöllisyyden kokemuksena. Vertaistuki mahdollistuu toiminnan asiakaslähtöisyydellä sekä lomien toteuttavien osapuolten välisellä yhteistyöllä sekä lomalaisen osallistumisella ryhmän lomaohjelmaan. Seuraavissa kappaleissa avaan vertaistuen roolia eri lomamuodoissa sekä asiakaslähtöisyyden ja yhteistyön merkitystä vertaistuen mahdollistumisessa peilaten tuloksia aiempiin tutkimuksiin ja teoreettisiin näkökulmiin.

6.1 Vertaistuen rooli erilaisilla tuetuilla lomilla

Tutkimustulosten perusteella vertaistukea ilmenee jokaisella tutkimuksessa mukana olleella tuetulla lomalla, mutta vertaistuen sisältö ja painopisteet vaihtelivat eri lomamuotojen ja lomien kohderyhmän mukaan. Esittelen johtopäätökseni yleis- ja järjestöloomat erottaen ja nostan erilliseksi vertaistuen roolin lasten osalta.

Vertaistuki yleislomalla

Tutkimuksen kohteena ollut yleisloma oli hyvinvointiloma, joka oli lomateeman mukaisesti suunnattu työikäisille lomalaisille. MTLH:n kuvauksen mukaan hyvinvointiloma tarjoaa mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan, terveystesteihin, luennoille osallistumiseen sekä omatoimiseen lomanviettoon, joiden kautta lomalainen voi aktivoitua hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja kokea voimaantumista (MTLH 2017.) Lomaryhmään kuuluvia lomalaisia oli lomakohteessa 24henkilöä, joista noin puolet osallistui aktiivisesti lomakohteen tarjoamaan lomaohjelmaan. Tämä osallistuva porukka vietti jonkin verran aikaa yhdessä myös lomaohjelman ulkopuolella, esim. ruokailuissa ja muissa vapaa-ajan toimintamahdollisuuksissa.

Yleislomalla lomaohjelmaan osallistuneiden lomalaisten välille vaikuttaisi syntyvän yhteistoiminnan kautta toisia lomalaisia arvostava ja kannustava ilmapiiri. Lomalaisten erilaiset elämäntarinat sekä lähtökohdat koetaan omaa ajatusmaailmaa avartavina, ja lomalaiset kokevatkin erilaisten ihmisten kohtaamisen antavan tätä kautta heille uutta ymmärrystä niistä mahdollisuuksista, joita heillä itselläänkin on suhteessa omaan elämäänsä. Muutoin yleislomalla esiintyvän tiedollisen tuen rooli on melko vähäinen ja painottuu edellä mainitun lisäksi lähinnä fyysisen kunnon ylläpitämiseen liittyvien vinkkien vaihtoon.

Yleislomalla lomalaisten välinen yhdessäolo vaikuttaa muodostuvan vertaistuelliseksi kanssakäymiseksi parhaiten silloin, kun ryhmän keskuudesta pienempi joukko tai kaksi lomalaista omaehtoisesti ”löytää toisensa” heitä yhdistävien asioiden kautta. Vertaistuen määritelmän mukaisesti näitä lomalaisia yhdistää jossain määrin samankaltainen elämäntilanne, ja samankaltaisia kokemuksia jakamalla he saavat toisiltaan toivoa ja ymmärrystä haastavissa elämäntilanteissa (Mielenterveyden keskusliitto 2017.) Kahden lomalaisen välinen vertaistuki vastasi eniten sosiaalisen tuen muodoista emotionaalista ja kokemuksellista tukea, ja vuorovaikutus perustui lomalaisten välille syntyneeseen vastavuoroisuuteen ja luottamukseen. Tutkimallani lomalla kahden henkilön välille syntyneen yhteyden muodostumista tuki paitsi samaan lomaryhmään kuuluminen, myös huonetoiveruus. Tuloksista voi kuitenkin päätellä, että yhteismajoituksen kytkös vertaistuen toteutumiseen on enemmänkin kiinni ”tuurista”, sillä yleislomilla lomalaisten ei lähtökohtaisesti tiedetä omaavan yhdistäviä tekijöitä.

Vertaistuki järjestölomilla

Järjestölomille osallistuneiden lomalaisten lähtökohtana lomalle hakeutumiseen toimii tekijä, joka muodostaa syyn hakeutua tietylle kohderyhmälle suunnatulle tuetulle lomalle. Syy on jokin kohderyhmää yhdistävä tekijä, yleisimmin yhdistävä sairaus, vamma tai elämäntilanne. Sopeutumisvalmennusta käsitelleiden Härkäpään ja Järvikosken (2014, 120, 123) mukaan sosiaalisen tuen vaikutusten on katsottu ilmenevän erityisesti stressitilanteissa. Esimerkiksi vamman tai sairauden aiheuttamissa haasteissa sosiaalisen tuen kautta on saatu apua. Stressitilanteeseen liittyvää uhkaa voidaan sosiaalisen tuen välityksellä helpottaa ja voidaan löytää

sopivia tapoja reagoida tilanteeseen. Vertaistuen voidaan ajatella olevan sellaista sosiaalista tukea, jonka antajalla on kokemuksellista tietoa stressitekijästä tai ongelmasta ja samanlaisia ominaisuuksia tuen saajan kanssa. Vertaistuella katsotaan olevan tukea tarvitseville joitakin sellaisia merkityksiä, joita muut sosiaalisen tuen muodot eivät voi tarjota. Järjestölomilla vertaistuen lähtökohtana voidaan tutkimuksen perusteella päätellä olevan lomalasten kuuluminen johonkin heitä yhdistävään kohderyhmään. MTLH:n järjestölomille hakeutuneiden tiedetään kuuluvan yhteiseen kohderyhmään ja näin heidän voidaan olettaa omaavan yhdistäviä keskinäisiä kokemuksia kohderyhmälle tyypillisistä asioista. Tutkimillani järjestölomilla näitä yhteisiä lähtökohtia olivat omaishoitajuus sekä erityislapsi perheessä.

Osallistumishalukkuuden ja -aktiivisuuden erilaiseen lomaohjelmaan voidaan todeta tutkimuksen perusteella vaihtelevan paljon ryhmäkohtaisesti. Tutkimistani järjestölomista omaishoitajille suunnatun loman osallistumisaktiivisuus liiton lomaohjaajan ohjaamiin vertaistukiryhmiin oli suurta, läsnä olivat lähes kaikki ryhmään kuuluvat lomalaiset ja satunnaisilla poissaolijoilla oli poisjääntiinsä jokin ryhmälle nimetty syy, kuten väsymys. Tällä lomalla lomalaiset priorisoivat vertaistukiryhmiin osallistumisen ja osallistuminen lomakohteen vapaa-ajanohjelmiin oli vertaistuen kannalta vähäisemmässä roolissa. Perhelomalla tilanne oli toisin: Koko ryhmästä vain puolet perheistä osallistui johonkin tarjolla olevista ohjelmista ja aktiivisimmin osallistuminen näiden perheiden kohdalla näkyi lomakohteen koko perheille suunnatuissa lomakohteen vetämissä toiminnallisissa tuokioissa. Osallistuneet perheet ilmaisivat koko perheen läsnäolon vaikuttavan siihen, millaisia asioita lomalta pystyvät vastaanottamaan tai millaisia asioita haluavat perheen yhteisellä ajalla tehdä. Tutkimuksen kautta voidaankin päätellä, että perhelomalla osallistumisaktiivisuuteen vaikuttavat paitsi perheiden mahdollisuudet ohjelmaan osallistumiselle myös heidän halunsa viettää lomalla aikaa oman perheen kesken.

Järjestölomilla vertaistukea ilmeni ryhmäläisten keskuudessa usealla eri sosiaalisen tuen osa-alueella. Tiedollinen tuki koostuu tiedoista, neuvoista ja käytännön ohjeista, joiden avulla tuen saaja saa apua ongelmansa ratkaisemisessa. Tiedot liittyvät henkilöiden tukea vaativan elämäntilanteeseen (Walden 2006, 56.) Tietoa välittyi lomalla olleille kahdesta suunnasta; kumppanijärjestön edustajalta sekä toisilta lomalaisilta. Tutkimuksessa mukana olleiden kumppanijärjestöjen edustajat toimivat lomilla erilaisista lähtökohdista toisen ollessa liiton työntekijä ja toisen ollessa liiton kouluttama vapaaehtoinen lomaohjaaja. Molemmat ohjaajat pystyivät tutkimillani lomilla vetämissään vertaistukiryhmissä vastaamaan yleimpiin faktatietoon liittyviin kysymyksiin ja ohjaajamaan lomalaisen hakemaan tietoa oikealta taholta. Enimmäkseen lomalaiset saivat tiedollista tukea toisiltaan. Pääosin tietoa vaihdettiin vertaistukikeskusteluissa, mutta jonkin verran myös loman vapaa-ajalla. Lomalaisten välinen tiedollinen tuki sisälsi tietoa tukipalveluista - ja muodoista, arjessa hyväksi todettuja vinkkejä sekä uutta näkökulmaa omiin mahdollisuuksiin. Toisten lomalaisten tietoon liittyvä elämäntilanne

oli jatkunut jo pidempään ja täten he pystyivät jakamaan informaatiota kokemattomammille lomalaisille.

Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että tutkittujen lomien osalta tuetuilla järjestölomilla vertaistuen tiedollinen rooli on merkittävä niille lomalaisille, jotka osallistuvat tuetun loman ohjattuun vertaistukiohjelmaan. Lomalla vertaistuki ei toteudu irrallisena kokonaisuutena, vaan maallikot, ammattilaiset ja puoliammattilaiset toimivat Pohjoismaille tyypilliseen tapaan yhdessä (Hyväri 2005, 217.) Tiedollista tukea ilmenee virallisena tukena kumppanijärjestön ammattilaisten osalta. Vapaaehtoisten lomaohjaajien koulutus antaa heille ohjaajina varsin kattavan tiedonpohjan, lisäksi tutkimallani lomalla vapaaehtoinen lomaohjaaja oli ohjaajan roolissaan jo hyvin kokenut sekä omasi pitkän terveydenhuollon työtaustan, joiden vuoksi kyseisen ohjaajan valmius vastata lomalaisten tiedolliseen tarpeeseen oli mielestäni poikkeuksellisen hyvä. Katson, että yleisesti kumppanijärjestöjen vapaaehtoisten ohjaajien sekä toisten lomalaisten osalta tietoa välittyy epävirallisen tuen kautta.

Emotionaalisen ja kokemuksellisen tuen rooli ja merkitys järjestölomilla on tutkimustulosten perusteella merkittävä niiden lomalaisten osalta, jotka osallistuivat jollain tasolla ryhmälle ohjattuun yhteistoimintaan. Emotionaaliseen tukeen sisältyvää Waldenin (2006, 57) mukaista sympatiaa, arvostusta ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta esiintyi järjestölomilla lomalaisten keskuudessa sekä ryhmätasolla että pienemmissä ryhmittymissä. Yhteiseen lomaohjelmaan osallistuneiden lomalaisten välille syntyneen luottamuksen tukemana he saivat mahdollisuuden jakaa tunteitaan, ja rohkaisivat ja kannustivat toisia samanlaisessa elämäntilanteessa olevia. Luottamus rakentui ryhmään kuuluvien lomalaisten tutustuessa ohjatussa lomatoiminnassa jonka jälkeen emotionaalista ja kokemuksellista tukea esiintyi myös loman vapaaajalla, esim. ruokailutilanteissa, yhteisessä illanvietossa ja omatoimiretkillä. Omaishoitajalomalla yhteinen majoitus mahdollisti joissain tapauksissa emotionaalisen ja kokemuksellisen tuen välittymisen myös huonetovereiden keskuudessa. Lomalaisten keskuudessa tapahtuvan kokemusten jakamisen katson kuuluvaksi kokemukselliseen tukeen. Olennaisena vertaistuen osana järjestölomilla on samankaltaisen elämäntilanteen tai haasteen jakaminen, ja jakamisen kautta saatava tunne siitä, ettei lomalainen ole ongelmansa kanssa yksin.

Yhteisöllisen tuen rooli tuetuilla lomilla jää koskemaan rajattua osaa lomaryhmistä. Tutkimistani lomista vain omaishoitajat muodostivat lomalla sellaisen yhteisön, jossa esiintyi syvempää yhteenkuuluvuutta, omattiin yhteinen päämäärä sekä yhteiset lähtökohdat omaishoitajan työssä. Omaishoito määrittelee vahvasti hoitajan roolissa toimivan henkilön arjen. Katson, että tämän kaltainen sitoutuminen omaishoitajan tehtävään on yhteisöllisyyttä, ja tätä kautta lomatoiminnassa ilmenevä yhteisöllisyyden kokemus toimii lomalaisten tukena.

Walden (2006, 159-160) on väitöskirjassaan tutkinut neurologisesti sairaiden tai vammaisten perheiden saamaa tukea. Tutkimuksen mukaan vertaistukiryhmät koettiin tärkeäksi ja tarpeelliseksi tuen muodoksi, mutta perheitä on vaikea tavoittaa tuen piiriin ja he tarvitsivatkin tiedon lisäksi rohkaisua osallistumiseen. Vastaavia johtopäätöksiä voidaan tehdä myös omasta tutkimuksestani: MTLH järjestää tuettuja lomiam kumppanijärjestöjen tuoman asiantuntijuuden tukemana. Haasteena kuitenkin on, kuinka tavoittaa lomalle sitä eniten tarvitsevia ja kuinka kannustaa heitä hyötymään lomilla tarjottavasta vertaistuesta. Opinnäytetyössäni ilmenevä tiedollinen tuki puoltaa ja tutkimuskohteena olleet asiantuntijat korostavat tuettujen lomien merkitystä sille, kuinka ihmiset voivat löytää tarvitsemansa tuen piiriin. Tuettujen lomien voidaan todeta toimivan eräänlaisena alkusysäyksenä tarvittavan tuen ja oikeiden palveluiden saavuttamiselle.

Vertaistuki lomailevien lasten keskuudessa

Lasten välisen vertaistuen tutkiminen oli opinnäytetyössäni haasteellista, ja olisi vaatinut erilaista tutkimuksellista lähestymistapaa. Kattavan tutkimustuloksen saamiseksi lapsia pitäisi havainnoida pidempiä aikoja ja useammilla lomilla. Myös haastattelujen kohdistaminen niihin lapsiin, jotka kehitystasonsa puolesta pystyisivät haastatteluihin osallistumaan, voisi olla toimiva ratkaisu. Lomaryhmästä tulisi voida tavoittaa useampia lapsiperheitä. Valintani lasten tutkimisen rajallisuudesta oli kuitenkin tietoinen liittyen olemassa oleviin mahdollisuuksiini tutkijana. Tämän opinnäytetyön myötä koen, että tutkimus kertoo tutkimuksessa tavoittamieni lasten välisen vertaissuhteiden muodostumisesta tuetulla lomalla ja vanhempien kertomana siitä, millaisesta vertaistuesta heidän lapsensa voisivat hyötyä. Lomatoiminnan kehittämistyön kannalta pidän kyseisiä tuloksia olennaisina.

Tuetulla voimaa vertaisuudesta -perhelomalla tavoittamistani lomaryhmään kuuluvista perheistä kaikkien neljän perheen lapsista joku loi uusia suhteita aiemmin tuntemattomiin lomakohteissa olleisiin toisiin lapsiin. Kaikki suhteet muodostuivat siitä lähtökohdasta, että tutustuneiden lasten välillä esiintyi jokin heitä yhdistävä tekijä: ikä, yhteinen mielenkiinnonkohde tai jokin muu yhteys. Vertaissuhteita muodostui kahdessa tapauksessa lomaryhmän sisällä ja kahdessa tapauksessa toisiin lomaryhmiin kuuluviin lapsiin. Lasten väliset vertaissuhteet syntyivät ja näyttäytyivät lomaryhmän keskinäisten suhteiden osalta ryhmälle suunnatussa lomakohteen ohjelmassa ja lomaryhmän ulkopuolelta löytyneiden vertaisten osalta loman vapaa-ajalla.

Koska tutkimani perheloma oli kohdistettu ADHD-liiton kohderyhmälle, ryhmään kuuluvien perheiden lapsilla oli ADHD-kirjoon kuuluvia oireita. Lomaohjelmassa ei ollut lapsille tai nuorille suunnattu vertaistukiohjelmaa, vaan lapset tapasivat ryhmään kuuluvia vertaisiaan lomakohteen toiminnallisessa lomaohjelmassa. Tutkimuksen perusteella etenkin nuorille suunnatut ohjattuja vertaistukiryhmiä kaivataan osaksi lomaohjelmaa silloin, kun järjestöloima on

suunnattu erityislapsille perheineen. Tuetulla järjestölomalla lapset näkevät ja heille voidaan vanhempien toimesta kertoa, että myös muiden perheiden lapsilla on samanlaisia haasteita kuin heillä. Pelkästään tällainenkin kohtaaminen voi mielestäni vähentää lapsen tunnetta siitä, että hän olisi erityispiirteidensä kanssa yksin.

6.2 Asiakaslähtöisyys ja yhteistyö vertaistuen mahdollistajina

Tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä, että tutkituilla lomilla vertaistuen mahdollistuminen koostuu kolmesta päätekijästä: Lomatoiminnan suunnittelun ja käytännöntoteutuksen tulee olla asiakaslähtöistä ja yhteistyön lomajärjestön sekä lomakohteiden ja kumppanijärjestöjen välillä tulee olla aktiivista ja avointa. Lisäksi lomalaisen tulee olla halukas/ kykenevä osallistumaan ryhmätoimintoihin.

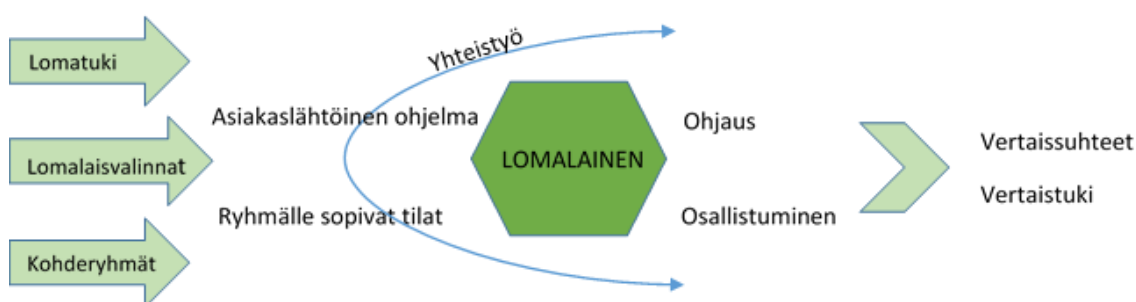
Lomatoiminnan asiakaslähtöisyyden tarpeet ulottuvat niin lomaa taustoittaviin, suunnitteluvaiheen tekijöihin kuin loman aikana toteutettavaan toimintaan. Raitakari kumppaneineen (2012, 53-55) on tarkastellut asiakkaiden ja ammattilaisten välistä vuorovaikutusta ja määritelleet asiakaslähtöisyyden edellyttävän asiakkaan kuulluksi tulemista ja mielipiteen huomioimista häntä koskevissa asioissa. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tulisi katsoa tilannetta asiakkaan silmin ja pyrkiä kunnioittavaan ja dialogiseen yhteistyöhön. Juhilan (2006, 249-250) ja Raunion (2009, 103-104) mukaan asiakaslähtöisyys voidaan määritellä asiakkaiden tarpeista ja tilanteista liikkeelle lähteväksi ja asiakkaan osallisuutta vahvistavaksi toiminnaksi. Toiminta perustuu yhteistyöhön, avoimuuteen ja luottamukseen.

Opinnäytetyöni osoittaa, että tutkimuksen kohteena olleilla lomilla vertaistukea esiintyy eri painoituksin erilaisissa lomamuodoissa. Jotta vertaistuen on mahdollista toteutua, on lomalle tulevien ihmisten saatava mahdollisuus toistensa kohtaamiseen, toisiinsa tutustumiseen ja keskinäisen luottamuksen rakentumiseen. Parhaat edellytykset kohtaamiselle tuetun loman aikana tarjoaa lomaryhmälle suunnattu lomaohjelma. Ohjelma voi olla lomasta ja sen kohderyhmästä riippuen joko lomakohteen tai mahdollisen kumppanijärjestön toteuttamaa. Lomalaiset voivat saada vertaistukea lomaohjelman aikana ja/ tai heidän on mahdollisuus jatkaa yhdessäoloa omaehtoisesti loman ”vapaa-ajalla”. Satunnaisesti myös yhteisen majoitustilan jakaminen voi saattaa kaksi lomalaista yhteen.

Sosiaalisen lomatoiminnan pohjana toimii STEA:n myöntämä avustus, joka MTLH:ssa suunnataan yhdistyksen sääntöjen mukaisesti: ”Yhdistyksen tarkoituksena on edistää haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.” (MTLH 2016, 4). MTLH:n lomatoiminnan tarkoituksena on toteuttaa lomiammattilaisille, jotka eivät muuten pysty lomailemaan sosiaalisten, terveydellisten tai taloudellisten esteiden vuoksi (MTLH 2016, 5). Vertaistuen mahdollistumisen suhteen pohjatyö alkaa jo lomatoiminnan suunnitteluvaiheessa. Järjestön vuosittaiset päätökset lomatoiminnan painopisteistä (MTLH 2016, 5) ja avustuksen kohdentamisesta luovat pohjan eri kohderyhmien lomille pääsyyn. Lomajärjestön myöntämän lomatuen

kautta taloudellisen tuki kohtaa yksittäisen lomanhakijan, mahdollistaa näin heikommassakin asemassa olevien ihmisten mahdollisuuden lomaan ja sen myötä vertaistukeen. Esim. Waldenin väitöskirjassa (2006, 271-272) esille tulleet sairaan tai vammaisen lapsen perheiden taloudelliset rasitteet koettiin estävänä tekijänä sille, että perheet olisivat käyttäneet kaikkia heille kuuluvia tukipalveluita. Lomatuen ansiosta tiukassakin taloustilanteessa lomalle ja vertaisten pariin pääsy mahdollistuu useammille.

Loman tarve koskee kaikkia ikäryhmiä ja hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Lomia toteutetaan vuosittain kaikille ikäryhmille ja useille eri kohderyhmille (MTLH 2016, 5). Koska kohderyhmä on laaja, ovat tarpeet ja toiveetkin erilaisia. Taloudellisen tuen lisäksi myös muut tekijät vaikuttavat ihmisten mahdollisuuksiin osallistua tuetuille lomille. Lomakohteiden maantieteellinen sijainti on hyvä rakentaa koko maata kattavaksi, jotta etäisyydet kohteista lomakohteisiin pysyvät kohtuullisina. Etenkin erityisryhmien, kuten eri tavoin sairaiden, vammaisten tai muiden toimintakyvyltään heikentyneiden ryhmien kannalta merkityksellistä on, että lomakohteet puitteineen ja palveluineen pystyvät vastaamaan lomalaisten tarpeisiin ja turvallinen osallistuminen on näiltä osin mahdollista. Tuetun loman kestolla voi olla merkitystä esim. työikäisten ja omaishoitajien osallistumismahdollisuuksiin. Toisaalta tutkimillani lomilla loman tällä hetkellä yleisintä viiden vuorokauden pituutta pidettiin lomalaisten keskuudessa sopivana. Myös lomaryhmään liittyvillä tekijöillä on merkitystä. Erityisesti lomalaisten valintaan on tutkimuksen mukaan hyvä kiinnittää huomiota, näin voidaan esim. lasten ikä tai lomalaisten elämäntilanne huomioimalla antaa parempia edellytyksiä vertaisten kohtaamiselle.



Kuvio 4: Vertaistuen mahdollistuminen

Loman aikana asiakaslähtöisyyden merkitys vertaistuen mahdollistajana korostuu lomaohjelmaan ja ohjaukseen liittyvissä asioissa. Vertaistuen toteutumisen kannalta olennaista on, että lomalaiset osallistuvat ryhmälle suunnattuun lomaohjelmaan. Olennaista osallistumisen kannalta on, että lomalainen on motivoitunut osallistumiseen sekä se, että hän pystyy osallistumaan siihen. Tutkimuksen mukaan merkityksellistä on, että lomaohjelma on kohderyhmän

tarpeet ja toiveet huomioivaa, sitä järjestetään lomalaisille sopivaan aikaan ja ohjelmaan osallistumista tuetaan erilaisin sitä tukevin tekijöin, kuten lastenhoitopalvelun keinoin.

Lomaohjelman sisällöltä tutkimuksessa toivottiin monipuolisuutta, sekä yleis- että järjestö- millä toivottiin olevan keskustelua ja toiminnallisia ryhmätuokioita. Erityishuomiota on tutkimuksen mukaan olennaista kohdistaa lomalaisten tutustumista tukevaan ohjelmaan loman alussa. Tutustumisen yhteydessä on lomalaisten näkökulmasta tärkeää kohdata paitsi toisia lomalaisia, myös lomakohteen ja mahdollisen kumppanijärjestön ohjaajat. Vertaistuen kannalta aikuisten osalta elämäntilannetta koskevien asioiden jakaminen mahdollistuu helpommin keskustelua sisältävässä ohjelmassa, mutta lasten kohdalla yhteispeleihin- ja leikkeihin ym. pohjautuva toiminta esiintyy luontevana kohtaamispaikkana. Nuorten kohdalla osallistumishalukkuutta ja vertaissuhteiden muodostumista tukee ohjelman suuntaaminen erikseen nuorisoikäisille lomalaisille. Vertaistuen mahdollistumisen kannalta lomaohjelma on hyvä olla ryhmäkohtaista. Näin lomalaisten väliselle ryhmähengelle on tilaa syntyä ja toiston kautta lomalaisten on mahdollista rakentaa suhteita toisiin lomalaisiin.

Jotta lomaohjelmasta saadaan mahdollisimman hyvin asiakkaiden tarpeisiin vastaavaa, nousee yhteistyön merkitys lomajärjestön, mahdollisen kumppanijärjestön ja lomakohteen välillä suureksi. Tutkimuksen mukaan olennaista on, että tarpeellinen tieto lomalaisten erityistarpeista ja toiveista siirtyy lomajärjestöltä eteenpäin lomaohjelmaa suunnitteleville tahoille. Näin ohjelmaa suunnittelevat henkilöt lomakohteissa ja mahdollisissa kumppanijärjestöissä voivat ottaa huomioon ryhmää ja sen jäseniä koskevat toiveet ja toimintakyvyn rajoitukset. Järjestö-ohjelmalla kumppanijärjestön ammattitaito kohderyhmän erityistarpeissa on korvaamaton. Lomaohjelman sisällöllisen puolen lisäksi kumppanijärjestöltä voi saada myös tarvittavaa ryhmän ohjaukseen liittyvää tietoa sekä esim. lastenhoidon toteutukseen liittyvää tietoa, kuten millaisin resurssein ja millaisella ennakotiedolla ryhmän ohjaamiseen tai lastenhoitoon olisi hyvä kohteessa varautua. Tutkimuksen perusteella kumppanijärjestöt ovat usein yhteydessä lomakohteeseen ennen loman alkua. Kuitenkaan lomaohjelman tai sitä tukevien asioiden suunnittelua tutkimuksen mukaan ei kaikilta osin toteuteta yhteistyössä molempien osapuolten ammattitaitoa hyödyntäen. Lomaohjaajien toiminta luo ryhmätoiminnoissa pohjan yhteistoiminnalle ja toimii vertaistuen ”sytyttäjänä” ja alulle panijana. Lomaohjaajien lämmin ja aidosti kohtaava, erilaisia lomalaisia huomioiva ja joustava toiminta näkyy lomilla ammattitaitona. Näitä taitoja voivat tutkimuksen mukaan omata sekä ammattilaiset sekä tehtävään koulutuksen saaneet vapaaehtoiset.

Sosiaalinen lomatoiminta pohjautuu vapaaehtoiseen osallistumiseen. Lomalainen hakeutuu lomalle omaehtoisesti, ja lomakohteessa osallistuu ryhmälle suunnattuun vapaa-ajan ohjelmaan tai mahdolliseen vertaistukiohjelmaan näin halutessaan. Vertaistuen toteutumisen kannalta vapaaehtoisuudella on kahtiajakoinen merkitys: Toisaalta se pudottaa osan lomalaisista pois ryhmämuotoisesta toiminnasta. Toisaalta vapaaehtoisuus voi joskus olla myös se tekijä, joka

kannustaa uupunutta lomalaista hakeutumaan lomalle. Lomalainen tietää, ettei osallistumiseen ole velvoitetta, ja saa mahdollisuuden siihen omien voimavarojen mukaan. Osallistumisen vapaaehtoisuutta perustelee myös se, ettei ihminen vastaanota tukea ellei ole siihen valmis. Tuen saajalla on omat tavoitteensa ja on olennaista, että tuen antaja ymmärtää ne ja osaa ottaa tavoitteet tavalla tai toisella huomioon. (Härkäpää & Järvikoski 2014, 122-123.) Tutkimuksessa tavoittamattomien lomalaisten voidaan olettaa olevan henkilöitä, jotka ovat syystä tai toisesta päättäneet olla osallistumatta ryhmämuotoiseen toimintaan. Tämän vuoksi tutkimukseni ei kerro näiden lomalaisten lomallaan saamasta tuesta, ja kokonaiskuvan saamiseksi tämän tutkimuksen ulkopuolelle jääneisiin lomalaisiin voisikin kohdistaa jatkotutkimuksen esim. kyselytutkimuksen muodossa. Myös muiden yhteistyökumppaneiden rooli vertaistuen olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde.

Opinnäytetyöprosessi on ollut minulle tutkijana panostusta ja heittäytymistä vaativa. Aineistonkeruutapana havainnointi ja haastattelut lomakohteissa opettivat, kuinka joustava ja asialle vihkiytynyt tulee olla aineiston saamiseksi. Tutkijana olen aloittelija, ja tämän vuoksi kaikki tutkimuksen vaiheet ovat vaatineet uuden opettelua, teoriaan perehtymistä ja toisaalta myös luottoa omiin valintoihin ja tunteeseen siitä, millä keinoin tutkimuksesta tulee oman näköiseni. Vertaistuen tarve on työssäni näkynyt tuettuja lomaa hakeneiden ihmisten hakemuksissa ja käymissäni puhelinkeskusteluissa lomalaisten kanssa. Lomakohteissa viettämäni aika oli epäilyksettä tutkimusprosessin antoisin osa. Lomalaisten avoin vastaanotto lämmittää tutkijansydäntäni edelleen. Oli ensiarvoisen tärkeää nähdä, millaisia hetkiä suomalaiset saavat STEA:n tukemina lomillaan viettää, millaisia suhteita he voivat halutessaan solmia ja millaista tukea ja voimaa loma parhaimmillaan tuottaa. Tämä tutkimuksellinen opinnäytetyö koostuu kolmen erilaisen MTLH ry:n tuetun loman vertaistuen tarkastelusta. MTLH:n lomatoiminta on laajaa ja kohderyhmät ovat keskenään hyvin erilaisia. Myös kumppanijärjestöjen toiminta on moninaista. Jotta tulokset olisivat yleistettävissä koko lomatoimintaa kattaviksi, tarvittaisiin jatkotutkimusta jossa kaikkien lomien, lomalaisten ja kumppanijärjestöjen ääni saataisiin kuuluville. Tämän tutkimuksen tulokset antavat kuitenkin kattavan kuvan vertaistuen ilmenemistä ja sitä mahdollistavista tekijöistä tutkimuksen kohteena olleiden kolmen loman osalta. Mielestäni opinnäytetyön kautta pystyin tuottamaan lisäksi varsin hyvän kuvan siitä, kuinka paljon panostusta vertaistuen mahdollistuminen vaatii MTLH:lta järjestävänä lomajärjestönä sekä yhteistyökumppaneilta lomien toteuttamisessa. Toivon tutkimuksen avaavan näkökulmia MTLH:n tuettujen lomien ”maailmaan”, lomatoiminnan kehittämiseen ja yhteistyön tekemiseen.

Lähteet

Painetut

Compton, B. R. & Galaway, B. & Courmoyer, B. 2005: Social Work Processes. 7.painos. USA, Belmont CA: Thomson Brooks/Cole.

Eskola J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Valli R. & Aaltonen J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: Bookwell oy.

Eskola, J. 2007. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli R. & Aaltonen J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: Bookwell oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2014. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus oy.

Huuskonen, P. 2010. Vertaistukea verkossa. Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut oy. 71-80.

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M & Yeung A.B. (toim.) Vapaahetoistoiminta - Anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Härkäpää K. & Järvikoski A. 2014. Teoreettisia näkökulmia psykososiaaliseen sopeutumiseen ja sopeutumisvalmennukseen. Teoksessa Streng, H. (toim.) Sopeutumisvalmennus -suomalaisen kuntoutuksen oivallus. RAY. Grano oy.

Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen - masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

Jyrkämä, O. & Huuskonen, P. 2010. Ammattilaiset vertaistoiminnan tukena. Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut oy. 81-86.

Kangas, O. 1994. Me investoimme ihmiseen. Maaseudun Terveys- ja Lomahuollon neljä vuosikymmentä. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Karnell, S & Laimio, A. 2010. Vertaistoiminta -kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Asumispalvelusäätiö ASPA. Vertaistoiminta kannattaa. Solver palvelut oy. 9-19.

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Kumpusalo, E. 1991: Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 8/1991. Helsinki: VAPK-Kustannus.

Metteri, A. & Haukka-Wacklin T. 2006: Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimi-juuden tukeminen. Stakes. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus - ja kehittämiskeskus. 53-68.

Lin, N. 1986: Conceptualizing Social Support. Teoksessa Lin, N. & Dean, A. & Ensel, W.(toim.): Social Support. Life Events and Depression. Orlando, Florida: Academic Press, Inc. 17-30.

MTLH. MTLH:n vuosikirja 2015.

Nylund M.1996. Suomalaisia oma-apuryhmiä. Teoksessa Matthies, A-L., Kotakari U., Nylund M.(toim.) Välittävät verkostot. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

Nylund, M. 1999. Oma-apuryhmät välittäjinä arjessa. Teoksessa Hokkanen, L., Kinnunen, p., Siisiäinen M. (toim.). Haastava kolmas sektori. Jyväskylä: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Nylund, M. 2000. The Role of Self-Help Groups on the Finnish Welfare state. Varieties of Mutual Support and Voluntary Action. Teoksessa The Finnish Federation for Social Welfare and Health. Helsinki: Hakapaino oy. 86-99.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M., Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere. 195-213.

Raitakari S., & Juhila K., Gunter K., Kulmala A & Saari S. 2012. Asiakaslähtöisyydet asiakas - ammattilaisvuorovaikutuksessa: kuluttajuus, kumppanuus ja huolenpito mielenterveyskuntoutuksessa. Teoksessa Anttonen A., Haveri A., Lehto J., Palukka H. (toim) Julkisen ja yksityisen rajalla. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juveness print. 47-80.

Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. 2.uudistettu painos. Helsinki: Hakapaino.

RAY 2012. Sosiaalisen lomatoiminnan periaatteet - Tarkentavia ohjeita hakijoille. RAY avustushjelma.

Rissanen P., Puumalainen J. 2016. Kokemuksen kautta osaamiseen. Vapaaehtoisuus, vertaisuus ja kokemusasiantuntijuus. Kuntoutus 1/2016.

SOSTE 2012. Sosiaali- ja terveysjärjestöt hyvinvoinnin rakentajina. Vaasa: Fram oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.

Walden A. 2006. ”Muurinsärkijät”-Tutkimus neurologisesti sairaan tai vammaisen lapsen perheen selviytymisen tukemisesta. Kuopio: Kopiojyvä.

Sähköiset

ADHD-liitto ry. 2017. Lomatoiminta. viitattu 13.1.2017. <http://www.adhd-liitto.fi/tukea/lomatoiminta>

ADHD-liitto ry. 2017. Sopeutumisvalmennuskurssit. Viitattu 16.9.2017. <http://www.adhd-liitto.fi/tukea/adhd-liiton-sopeutumisvalmennuskurssit>

Epilepsialiitto ry. 2017. Tuetut lomat. Viitattu 13.1.2017. https://www.epilepsia.fi/tuetut-lomat?p_p_auth=xSvEwNtt

Forouzesh, R. 2014. ”Elämyksiä luonnosta” -tuettu loma perheille. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.11.2017. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83490/forouzesh_rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Korkiala T. & Puumalainen J. 2015. Sosiaalisesta lomasta voimia arkeen. Perheiden käsityksiä tuetun perheloman vaikutuksista. Kuntoutussäätiön työselosteita 51/20. Viitattu 23.11.2017 https://kuntoutussaatio.fi/files/2132/Tyoseloste_51.pdf

Kulmala, N. 2010. Katsaus viiden yrittäjänaisen arkeen. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.11.2017. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25067/Kulmala_Niina.pdf

KÄPY ry. 2017. Muu vertaistuki. Viitattu 13.1.2017. <http://kapy.fi/surevalle/kapy-ryn-vertaistuki/muu-vertaistuki/>

Mielenterveyden keskusliitto ry. Vertaistoiminta. Viitattu 19.11.2017. <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

MTLH 2016. Lomatoimintaa 60-vuotta. Viitattu 13.1.2017.

<http://www.mtlh.fi/fi/J%C3%A4rjest%C3%B6n%20esittely/MTLH%3A%20taustaa/>

Mustonen R. & Peltokangas E. 2015. Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry. Sidosryhmäyhteistyö lomatoiminnassa. Laurea Ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/96681/Mustonen_Reija_Peltokangas_Esa.pdf?sequence=1

Ollikainen, H. 2004. Turmiolan Tommi Internetissä. Tampereen yliopisto. Viitattu 23.11.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/76388/lisuri00021.pdf?sequence=1>

Peterson, M. Mobiililaitteiden ja internetpalveluiden käyttökokemusten analyysi Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n asiakaskunnan puitteissa. Aalto-yliopisto. Viitattu 23.11.2017.

https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/17748/master_Petersen_Mikael_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Sosiaalityö. Viitattu 20.10.2017. <http://stm.fi/sosiaalityo>

Ylikoski K. 2007. Omaishoitajaloman vaikutus jaksamiseen. Diakonia-ammattikorkeakoulu. DIAK etelä. Helsinki.

Kuviot

Kuvio 1: Sosiaalisen tuen tasot	10
Kuvio 2:Epävirallinen ja virallinen tuki Kinnusta (1998) mukaillen	11
Kuvio 3: Maaseudun Terveys- ja lomahuolto ry:n strategia	21
Kuvio 4: Vertaistuen mahdollistuminen	84

Taulukot

Taulukko 1: Sosiaalisen tuen muodot	10
Taulukko 2: Tutkittavat lomat.....	25
Taulukko 3: Tutkimuksen aineisto	27
Taulukko 4: Tiedon saaminen ja jakaminen.....	35
Taulukko 5: Kokemusten vastavuoroinen jakaminen	42
Taulukko 6: Luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri	51
Taulukko 7: Yhteisöllisyyden kokeminen	55
Taulukko 8: Lomalaisten osallistumishalukkuuteen ja -mahdollisuuksiin liittyvät tekijät	57
Taulukko 9: Lomaryhmän kokoonpanoon liittyvät tekijät	62
Taulukko 10: Lomaohjelmaan liittyvät tekijät	66
Taulukko 11: Ohjaukseen liittyvät tekijät	69
Taulukko 12: Lomakäytäntöihin liittyvät tekijät	73
Taulukko 13: Lomakohteen tiloihin ja ympäristöön liittyvät tekijät	77

Liitteet

Liite 1: Havainnointirunko.....	92
Liite 2: Haastattelurunko asiantuntijat	93
Liite 3: Haastattelurunko lomalaiset	94
Liite 4: Tiedote opinnäytetyöstä	95
Liite 5: Tietoinen suostumus tutkimukseen	96
Liite 6: Tietoinen suostumus tutkimukseen: lapsiperheet.....	97

Liite 1: Havainnointirunko

HAVAINNOITAVA PÄÄLUOKKA	OSA-ALUE	OSA-ALUE		TUEN ANTAJA
SOSIAALINEN TUKI		VERTAISTUKI	HAVAINNOT (Tukisanoin)	Virallinen= V Epävirallinen= E
> VÄLINEELLINEN TUKI (AINEELLINEN TUKI TOIMINNALLINEN TUKI VÄLINEELLINEN TUKI INSTRUMENTAALINEN TUKI)	Taloudellinen tuki, tekniset-, apuvälineet, lääkkeet, avustaminen, ateriapalvelut, lomaohjelma, koulutus, ammattitaito			
>TIEDOLLINEN TUKI	Neuvo, opastus, harjoitus Tiedot ja taidot omasta tilanteesta Tietoisuus eri mahdollisuuksista ja vaihtoehdoista	Informaation saaminen toisilta saman kokeneilta Informaation jakaminen toisille saman kokeneille Ongelmien selkiytymisen/ ratkaiseminen tiedon pohjalta		
>EMOTIONAALINEN TUKI (EMOTIONAALINEN TUKI, KOKEMUKSELLINEN TUKI)	Empatia, myötäeläminen rakkaus, huolehtiminen, kannustus Luottamus Tunteiden ilmaisu ja jakaminen	Samankaltaisuus Kokemusten jakaminen Yhteinen kokemusmaailma Vastavuoroisuus, dialogisuus Hyväksytty sellaisena kuin on		
>YHTEISÖLLINEN TUKI (HENKINEN TUKI, YHTEISÖLLINEN TUKI)	Yhteinen aate, uskonto, filosofia Arvokas osa yhteisöä Tasavertaisuus	Mahdollisuus kuulua johonkin Yhteenkuuluvuus Moraalinen tuki Hengenheimolaisuus Samassa veneessä olominen		
>TUKEA MAHDOLLISTAVAT TEKIJÄT				
>TUKEA ESTÄVÄT TEKIJÄT				

Liite 2: Haastattelurunko asiantuntijat

TEEMAHAASTATTELURUNKOASIAANTUNTIJAT: VERTAISTUKI MTLH:N TUETUILLA LOMILLA

TAUSTATIEDOT:

Työnkuva järjestössä:

Työnkuvan kytkös sosiaaliseen lomatoimintaan:

Haastattelun teemat	Tukikysymykset	Tutkimuskysymykset
TAUSTOITTAVAT KYSYMYKSET	Millaisia tavoitteita järjestöllänne on tuetulle lomalle osallistumiseen?	
VERTAISTUEN ILMENEMINEN TUETULLA LOMALLA vertaistuen elementit vertaistuen muodot virallinen/ epävirallinen tuki	Miten vertaistuen näkökulma tuetuilla lomilla on huomioitu järjestön toiminnassa ja sen suunnittelussa? Miten vertaistuen näkökulma on huomioitu järjestön lomaohjelmassa ja sen suunnittelussa? Millaista vertaistukea tuetulla lomalla on mielestänne mahdollista saada <ul style="list-style-type: none"> - järjestön ohjelman mukaisissa tuokioissa? - lomakohteen lomaohjelmassa? - ohjelmien ulkopuolella? Millaisia toimijoita vertaistukea lomilla toteuttaa ja millä keinoin?	Miten vertaistuki ilmenee MTLH:n tuetuilla lomilla?
VERTAISTUEN MERKITYS	(Mitkä ovat vertaistukitoiminnan tavoitteet tuetulla lomalla?) Millaiseksi arvioitte vertaistuen merkityksen tuetuilla lomilla?	Millainen on vertaistuen merkitys tuetulla lomalla?
VERTAISTUKEA MAHDOLLISTAVAT JA ESTÄVÄT TEKIJÄT	Mitkä asiat mahdollistavat vertaistuen toteutumisen tuetuilla lomilla? Mitkä asiat estävät vertaistuen toteutumisen tuetuilla lomilla?	Mitkä tekijät edistävät ja edistävät vertaistuen toteutumista MTLH:n tuetuilla lomilla?
KEHITTÄMINEN	Millaiseksi vertaistuen roolia tuetuilla lomilla voisi/ tulisi kehittää? Kuinka vertaistuen toimijoiden valmiuksia voisi/tulisi kehittää?	Miten vertaistuen roolia voitaisiin kehittää MTLH:n tuetuilla lomilla?

Liite 3: Haastattelurunko lomalaiset

TEEMAHAASTATTELURUNKO LOMALAISET: VERTAISTUKI MTLH:N TUETULLA LOMALLA

TAUSTATIEDOT:

PERUSTE (-ET) TUETULLE LOMALLE OSALLISTUMISEEN: ☐ Taloudellinen

☐ Terveystieteellinen

☐ Sosiaalinen

AIEMPI OSALLISTUMINEN TUETULLE LOMALLE?

☐ Ensikertalainen

☐ Aiempia kokemuksia

KENEN KANSSA LOMALLA:

☐ Yksin

☐ Puolison kanssa

☐ Perheen kanssa

Haastattelun teemat	Tutkimuskysymykset	Tutkimuskysymykset
TAUSTOITTAVAT KYSYMYKSET	Mikä oli päällimmäinen syy tuetulle lomalle ha- keutumiseen? Millaisia toiveita oli tuetulle lomalle?	
VERTAISTUEN ILMENEMINEN TUETULLA LOMALLA vertaistuen elementit vertaistuen muodot virallinen/ epävirallinen tuki	Miten olet viettänyt / aiot viettää aikaasi lo- malla? <i>ja/vai</i> Millaiseen ohjelmaan olet osallistunut/ aiot lo- man aikana osallistua? Kuinka ryhmässä toimiminen näkyy lomaohjel- massa? Millaisia mahdollisuuksia lomalla on toisten lo- malaisten seuralle/ yhdessäololle - lomaohjelmassa - lomaohjelman ulkopuolella Millaiseksi koet ryhmässä olemisen, toisten lo- malaisten seuran? Millaiseksi koet ryhmän ohjaajien roolin lo- malla?	Miten vertaistuki ilmenee MTLH:n tuetuilla lomilla?
VERTAISTUEN MERKITYS	Millaiseksi merkitys on sillä, että tapaavat lomalla muuta ihmisiä? Samassa elämäntilanteessa ole- via? Millaista hyötyä on ohjatuista ohjelmatuoki- oista?	Millainen on vertaistuen merkitys tuetulla lomalla?
VERTAISTUKEA MAHDOLLIS- TAVAT JA ESTÄVÄT TEKIJÄT	Mitkä asiat mahdollistavat toisten lomalaisten seuran/ yhdessäolon? Mitkä asiat hankaloittavat yhdessäoloa lo- malla?	Mitkä tekijät edistävät ja edistävät vertais- tuen toteutumista MTLH:n tuetuilla lo- milla?
KEHITTÄMINEN	Millaisia toiveita on yhdessäololle lomalla? lomaohjelmalle? lomaohjaajille?	Miten vertaistuen roolia voitaisiin kehittää MTLH:n tuetuilla lomilla?

Liite 4: Tiedote opinnäytetyöstä

Hyvä tuetulle lomalle osallistuja

Teille on myönnetty lomatuki Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH ry) järjestämälle tuetulle lomalle Härmän kuntokeskukseen 14.5.-19.5.2017.

Kyseisellä lomalla toteutetaan Liisa Moilasan Laurea Ammattikorkeakoulun ylempään sosionomi tutkintoon liittyvä opinnäytetyö, jonka toteuttamisesta on sovittu Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia vertaistuen ilmenemistä MTLH ry:n tuetuilla lomilla. Tutkimus toteutetaan yhden lomapäivän kestäväällä vertaistuen havainnoinnilla. Lisäksi lomalaisia haastatellaan aiheeseen liittyen. Liisa Moilanen on paikalla lomakohteessa ke 17.5.-to 18.5.2017.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja henkilökohtainen suostumus havainnointiin sekä haastatteluun pyydetään paikan päällä. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja tuloksia analysoidaan ja raportoidaan siten, että yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Osallistumalla tutkimukseen tuotte lomajärjestölle arvokasta tietoa ja mahdollistatte toiminnan kehittämisen vastaamaan entistään paremmin lomaa tarvitsevien toiveita.

Ystävällisin terveisin,

Anne Ylönen, toiminnanjohtaja

Lisätietoja antaa:

Liisa Moilanen
Lomasihteeri (opintovapaalla)
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
puh. 040-5602069
email. liisa.moilanen(at)student.laurea.fi

Liite 5: Tietoinen suostumus tutkimukseen

KIRJALLINEN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan Liisa Moilasen opinnäytetyönään suorittamaan

havainnointiin ☐

haastatteluun ☐

aiheesta *Vertaistuki tuetulla lomalla*.

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt tutkimusta koskevan etukäteistiedotteen (kirje/tiedote on päivätty 12.4.2017). Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyön tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Tiedän, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, ja tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimus milloin tahansa. Kaikki tutkimustiedot käsitellään luottamuksellisesti, ja tuloksia analysoidaan ja raportoidaan siten, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen edellä merkityin ehdoin

_____/_____. 201____.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Liite 6: Tietoinen suostumus tutkimukseen: lapsiperheet

KIRJALLINEN SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetulla lomalla 4.-9.6.2017 toteutetaan Liisa Moilasen Laurea Ammattikorkeakoulun ylempään sosionomi tutkintoon liittyvä opinnäytetyö, jonka toteuttamisesta on sovittu Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia vertaistuen ilmenemistä MTLH ry:n tuetuilla lomilla. Tutkimus toteutetaan yhden lomapäivän kestäväällä vertaistuen havainnoinnilla. Lisäksi lomalaisia haastatellaan aiheeseen liittyen. Käytännössä tutkimusta tehdään 6.-7.6.2017 Kylpylähotelli Päiväkummussa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan Liisa Moilasen opinnäytetyönään suorittamaan

havainnointiin **kyllä** ☐ **ei** ☐

haastatteluun **kyllä** ☐ **ei** ☐

aiheesta *Vertaistuki tuetulla lomalla*.

Alaikäisen lapsen huoltajana annan suostumuksen lapseni

havainnointiin **kyllä** ☐ **ei** ☐

aiheesta *Vertaistuki tuetulla lomalla*.

Tutkimukseen osallistuville lapsille on kerrottu tutkimuksesta ja he tietävät osallistumisensa olevan vapaaehtoista.

Lapsen/ Lasten nimet, joita suostumus koskee:

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt tutkimusta koskevan etukäteistiedotteen (kirje/tiedote on päivätty 12.5.2017). Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyön tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle ja huolettaville tutkimukseen osallistuville lapsilleni myös suullisesti. Olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Tiedän, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista, ja tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää tutkimus milloin tahansa. Kaikki tutkimustiedot käsitellään luottamuksellisesti, ja tuloksia analysoidaan ja raportoidaan siten, ettei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa.

Allekirjoituksellani vahvistan suostumukseni tähän tutkimukseen edellä merkityin ehdoin

_____/_____. 201____.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys